Cefalea, emicrania...

Basta
MAL DI TESTA

le cause più comuni,
la conoscenza,
la prevenzione
e i rimedi naturali.

Prevenire
è meglio che curare.

GIALLO limone

VISIT…

© Script Edizioni - Luglio 2012
© Edizioni del Baldo - Gennaio 2012

Cefalea, emicrania... Basta MAL DI TESTA
le cause più comuni, la conoscenza, la prevenzione e i rimedi naturali

Progetto e realizzazione digitale
Giorgio Draghetti
Hector Amato
Massimiliano Donati
Micol Vignoli

Testo a cura di
Ulrike Raiser

Illustrazioni
Alberto Pilotto e Archivio Edizioni del Baldo per gli interni
Giulia Planigiani per la copertina

Progetto grafico, redazione e impaginazione
Studio ideazione (mail.ideazione@libero.it)

Script

Script Edizioni
Via Persicetana Vecchia, 28 - 40132 Bologna - Italy
Tel. +39 051 6163800 - fax +39 051 6163900
www.script-edizioni.it
info@script-edizioni.it

Script è un marchio editoriale di ART Servizi Editoriali S.r.l.

Tutti i diritti di riproduzione sono riservati

SOMMARIO

Introduzione 5

Conoscere il nemico prima di affrontarlo 7
La cefalea primaria 7
Emicrania *8*
Cefalea muscolotensiva *8*
Cefalea a grappolo *8*
La cefalea secondaria 8
La cefalea legata a circostanze particolari 9

L'attacco di mal di testa 16
Evoluzione di una crisi 16
L'origine del dolore *16*

Prima dell'attacco *18*
Durante l'attacco *18*
Dopo l'attacco *18*
Come comportarsi *19*
Annotare ogni particolare 19

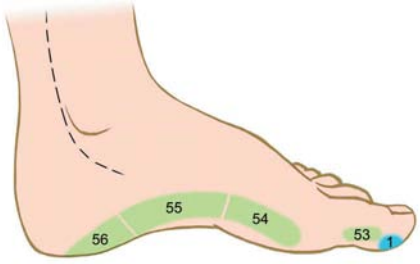
Curiosità e approfondimenti

Un problema femminile? *14*
Il nervo trigemino *17*
Il diario del mal di testa *20*
Tempi *20*
Sintomi iniziali *21*
Dolore *21*
Possibili cause scatenanti *22*
La piramide alimentare *29*
La respirazione addominale *33*
I meridiani energetici *40*
Cefalea e oli essenziali *46*
Cefalea e fiori di Bach *51*
Cefalea e piante *54*

Sommario

Prevenire è meglio che curare 24
Una vita sana, attiva e naturale 24
Via lo stress! 25
Una dieta corretta ed equilibrata 27
Sonno e relax 31
Il respiro, fonte di vita e serenità 33
Equilibrio emotivo e positività 34

Le terapie naturali 35
Chi l'ha dura la vince 35
I rimedi della nonna 36
Agopuntura 38
Argilloterapia 39
Aromaterapia 45



Cromoterapia 47
Digitopressione 48
Fiori di Bach 50
Fitoterapia 52
Ricette utili *53*
La gemmoterapia *57*
Idroterapia 58
Massaggi 59
Massaggio shiatsu *59*
Massaggio alle tempie *61*
Massaggio alla schiena, al collo e alle spalle *62*
Massaggio al viso e alla testa *62*
Riflessologia plantare *63*
Musicoterapia 65
Mantra *66*
Silenzio e suoni della natura *66*
Oligoterapia 67
Omeopatia 68
Psicoterapia 70
Tecniche di rilassamento 71
Yoga *72*
Meditazione *75*
Training autogeno *76*
Indirizzi utili 78

Bibliografia 80

INTRODUZIONE

Il mal di testa è un disturbo oggi molto diffuso, che colpisce persone di ogni età e sesso. Pochi, però, pur soffrendone regolarmente, ne conoscono le reali cause o si interrogano in maniera utile su di esse. A tutti sarà infatti capitato più di una volta di subire un attacco più o meno forte di cefalea, che solitamente viene affrontato ricorrendo a una pastiglia o un medicinale che, nel giro di poco tempo, quasi in maniera miracolosa (almeno per chi non conosce le proprietà dei suoi principi attivi) lenisce gradualmente il dolore fino a farlo scomparire del tutto. Risolta la crisi, in breve tempo si può continuare la propria attività

prima interrotta. L'uso, e talvolta l'abuso, troppo spesso inconsapevole della medicina tradizionale, però, anche se permette in questo caso una veloce risoluzione del problema, non è sempre la soluzione migliore né l'unica. Il nostro corpo, infatti, comunica costantemente con noi e, manifestando malesseri fisici, può aiutarci a capire qualcosa in più su di noi e sul nostro stile di vita. Dietro il nostro mal di testa possono nascondersi tanti perché, che andrebbero affrontati con un'attenta analisi personale.

Lo scopo di questo libro è proprio quello di aiutarci a comprendere meglio il nostro corpo e il suo linguaggio, a partire da un comune disturbo che, in alcuni casi, può essere addirittura prevenuto migliorando la propria qualità di vita. Dopo un'attenta analisi delle possibili cause del mal di testa, utile a guidarci a una più approfondita conoscenza di noi stessi, vengono proposti validi rimedi naturali che, senza nulla togliere alla medicina tradizionale, possono alleviare e ridurre l'incidenza di questo disturbo.

È infine doveroso ricordare che alcuni non soffrono solo sporadicamente di mal di testa, ma convivono regolarmente con le forme più dolorose di emicrania, che possono davvero influenzare negativamente la qualità della vita: in questi casi i rimedi naturali possono non essere sufficienti, ma sicuramente sono un valido supporto nella cura del dolore. Ogni mal di testa costituisce un caso a sé, con cause e manifestazioni molto diverse uno dall'altro; in generale, comunque, è fondamentale tentare di ridurre il più possibile gli attacchi e imparare ad affrontarli con coraggio e fermezza.

CONOSCERE IL NEMICO PRIMA DI AFFRONTARLO

Normalmente si racchiudono sotto la definizione comune di "mal di testa" attacchi di diversa natura e tipologia che, in realtà, dovrebbero essere distinti a seconda dei sintomi che presentano e dei fattori scatenanti. Parlare generalmente di *mal di testa*, quindi, significa utilizzare un linguaggio non specifico, come parlare di emicrania significa commettere spesso un errore, in quanto l'emicrania è un sottotipo della cefalea. Solitamente chi è abituato a convivere con questo disturbo si è informato attraverso vari canali più o meno specialistici – e conosce quindi le dovute distinzioni del caso – più di coloro che ne soffrono solo sporadicamente. In ogni caso, però, è importante sapere riconoscere le diverse forme di mal di testa, almeno a grandi linee, anche per poterle affrontare con una maggiore preparazione.
La medicina tradizionale ha individuato **molti tipi di mal di testa** – alcuni più comuni e altri più rari – con lievi differenze uno dall'altro. Per semplificare il discorso possiamo suddividere la **cefalea** (termine appropriato per il disturbo comunemente chiamato *mal di testa*) in 3 grandi tipologie: quella **primaria**, quella **secondaria** e quella **legata a circostanze particolari**.

La cefalea primaria

Questo primo tipo di cefalea, chiamata anche **essenziale**, non è legata ad altre patologie e presenta sintomi caratteristici; l'**80% circa dei casi di mal di testa** è riconducibile a questo primo tipo, che è più problematica da trattare perché è difficile da inquadrare. La cefalea primaria comprende **3 sottotipi**.

Emicrania

In un attacco di emicrania il **dolore, insistente e pulsante**, si concentra intorno a un occhio o nella parte anteriore della tempia, sempre sullo **stesso lato della testa**, che pulsa con un'intensità maggiore e frequente se si compiono movimenti di qualunque tipo. Spesso una crisi di questo genere viene accompagnata da **nausea**, **vomito**, **senso di fastidio per la luce e per i rumori**. La sua durata è variabile, da poche ore a un intero giorno. Alcune persone, prima della manifestazione della crisi vera e propria, soffrono anche di **disturbi neurologici** che comportano paralisi, sensazioni di intorpidimento, vertigini, annebbiamento della vista o disturbi come macchie e lampi di luce, disturbi del linguaggio: si tratta della cosiddetta *fase di aura*.

Cefalea muscolotensiva

In questo caso il dolore non è pulsante ma è **sordo**, parte dalla nuca e si localizza su **entrambi i lati della fronte**, provocando anche un **irrigidimento dei muscoli** delle spalle e del collo. La crisi non comporta né nausea né vomito e può durare 30 minuti, qualche ora o anche 1 settimana – in alcuni casi senza essere costante, il dolore va e viene.

Cefalea a grappolo

Il **dolore è di tipo pulsante, acuto, fortissimo** (per questo motivo questo tipo di cefalea viene anche chiamata "da suicidio") ed è concentrato su **un solo lato della testa**, intorno all'occhio (che lacrima), alla tempia e alla guancia. Gli attacchi si sviluppano molto velocemente e durano da 15-20 minuti a 2-3 ore; tra una crisi e la successiva possono passare anche dei mesi. Questa forma di cefalea è la meno diffusa ma è **la più grave in assoluto**, in quanto presenta dolore lancinante e annienta completamente chi la subisce, portando a una condizione di totale inattività.

La cefalea secondaria

A differenza della primaria, questo tipo di cefalea è associata ad altre patologie. Tra le più diffuse vi sono le seguenti:

Sia l'emicrania che la cefalea a grappolo (quest'ultima la più grave in assoluto), sono caratterizzate da un dolore localizzato su un solo lato della testa. Nella cefalea muscolotensiva, invece, il dolore interessa entrambi i lati della fronte.

- cefalea **postraumatica**;
- cefalea da **ipertensione** (arteriosa o endocranica);
- cefalea da **disturbi della vista**;
- cefalea da **sinusite** e **rinite**;
- cefalea da **glaucoma**;
- cefalea da **encefalite** o da **meningite**;
- cefalea da **arterite temporale** (infiammazione dell'arteria);
- cefalea da cause **odontostomatologiche**.

Per quanto riguarda la cefalea secondaria, è indispensabile rivolgersi a specialisti esperti nella cura della patologia che provoca il mal di testa: se, per esempio, la nostra cefalea è la conseguenza di una malocclusione dentaria (cioè una chiusura della bocca non corretta) dovremo rivolgerci al nostro dentista.

La cefalea legata a circostanze particolari

Ancora oggi la medicina tradizionale non è riuscita a individuare con certezza le cause del mal di testa, i cui attacchi avvengono spontaneamente. Si sono evidenziati però alcuni **fattori scatenanti e/o aggravanti** che causano una crisi e su cui ognuno di noi può intervenire migliorando il proprio stile di vita. I principali sono:

■ **Stress**: il vivere in maniera frenetica e nervosa è sicuramente uno dei primi fattori scatenanti dell'emicrania (e non solo), perché influisce negativamente non solo sul fisico ma anche sulla nostra psiche.

■ **Depressione**: il mal di testa può manifestarsi anche in stati depressivi con sordi dolori.

■ **Eccessivo affaticamento fisico e psichico**: la stanchezza, superata una certa soglia, si traduce in un attacco di emicrania, per questo è bene evitare le situazioni in cui richiediamo troppo a noi stessi e vogliamo strafare.

■ **Rilassamento dopo stress eccessivo**: in questo caso si tratta del famigerato "mal di testa da week-end" e da vacanze. Se dopo aver tirato troppo ci rilassiamo, può capitare che il nostro corpo sfoghi la fatica accumulata in modo brusco, procurandoci una fastidiosa e molto irritante crisi di mal di testa.

■ **Ritorno al lavoro**: il mal di testa può comparire anche alla fine del week-end o delle vacanze, e potrebbe essere causato dalle preoccupazioni per il ritorno al lavoro e dal pensiero di quello che ci aspetterà e che potrebbe essersi accumulato durante la nostra assenza, mentre magari eravamo a prendere al sole in una tranquilla spiaggia lontana.

■ **Drastici cambiamenti del ritmo di sonno e veglia**: mantenere uno stile di vita equilibrato significa anche cercare di osservare gli stessi orari di sonno e di attività e, soprattutto, evitare di dormire troppo o, al contrario, troppo poco.

■ **Mancanza di attività fisica**: uno stile di vita eccessivamente sedentario può causare molti problemi fisici, non solo il mal di testa.

■ **Sforzo fisico eccessivo senza allenamento**: compiere un grosso sforzo, se il nostro fisico non è abituato a farlo, può provocare un attacco di mal di testa a causa dell'aumento della pressione arteriosa e della momentanea carenza di ossigeno. Evitiamo quindi di sottoporre il nostro fisico a sforzi eccessivi e facciamoci aiutare se dobbiamo svolgere un lavoro pesante.

■ **Postura scorretta**: se stiamo spesso seduti per lavorare per esempio al computer, o per studiare, può capitare, anche inconsapevolmente, di assumere una postura scorretta che, tra gli altri disturbi, può causare anche mal di testa, a causa della contrazione dei muscoli cervicali e della nuca. È molto importante, quindi, imparare a stare seduti correttamente e magari anche acquistare una sedia ergonomica.

■ **Abuso di alcol**: l'alcol è un vasodilatatore e per questo motivo provoca il mal di testa. Alcune sostanze presenti nel vino e in altri alcolici sono inoltre tossiche per il nostro organismo, se assunte in dosi eccessive. Per questo motivo, per esempio, può capitare di sentire il classico "cerchio alla testa" dopo aver bevuto un bicchiere di troppo di vino bianco.

■ **Fumo**: un consumo eccessivo di sigarette potrebbe provocare attacchi di mal di testa, soprattutto al risveglio o nelle prime ore di sonno. Questo succede perché le sigarette contengono molte sostanze nocive, come la nicotina, l'ossido di carbonio, l'ossido di azoto, il catrame, l'acido cianidrico e gli idrocarburi, che svolgono un'azione vasocostrittrice. Spesso, purtroppo, un non fumatore costretto a respirare aria viziata da fumo passivo viene colto da una crisi di mal di testa. Sarebbe un segno di civiltà, oltre che di rispetto per il proprio corpo, non solo fare di tutto per smettere di fumare, ma anche fare in modo di non far respirare ad altri il nostro fumo.

■ **Aria viziata**: se ci capita di avere mal di testa già al momento del risveglio, probabilmente abbiamo dormito in una stanza chiusa che raramente viene arieggiata. Ricordiamoci quindi di cambiare quotidianamente l'aria della nostra camera da letto, lasciando le finestre aperte per favorire il ricambio di aria. Ricordiamoci anche che è sconsigliato tenere molte piante

in camera da letto, soprattutto se si tratta di fiori recisi o piante molto profumate, che possono causare mal di testa al risveglio. Lo stesso discorso vale per l'ufficio, che possiamo arieggiare, per esempio, durante la pausa pranzo.

■ **Smog**: camminare o pedalare in città o in zone molto motorizzate può essere una causa di mal di testa, in quanto l'aria è carica di sostanze tossiche (come anidride carbonica, piombo e ossido di carbonio). Se amiamo la bicicletta, le passeggiate o il jogging è meglio orientarci verso la campagna o i parchi.

■ **Alimentazione sregolata**: una combinazione erronea degli alimenti dà origine a una dieta sbagliata che ha molte ripercussioni sul nostro fisico. Anche i cibi mal cucinati, fritti eccessivamente, a cui sono stati aggiunti molti grassi (come panna o simili), precotti e riscaldati più di una volta, possono causare cefalea.

■ **Consumo di alcune sostanze** (come il vino rosso e il cioccolato) che possono scatenare il mal di testa.

■ **Mancanza di alcune sostanze** a cui il nostro fisico è assuefatto: è questo il caso della caffeina, sostanza che tra le sue proprietà ha quella di essere un vasocostrittore. Chi è abituato a bere molto caffè, se smette di consumarlo in modo non graduale, subisce una vera e propria crisi di astinenza. È meglio evitare quindi di diventare "caffeinomani" e, se lo siamo già, bisognerebbe cercare di diminuire la dose di caffeina assunta in maniera graduale.

■ **Pasti eccessivi**: se consumiamo un pranzo o una cena troppo abbondanti, appesantiamo il nostro organismo e rendiamo il processo digestivo più difficoltoso e lento, cosa che può causare il mal di testa.

■ **Digiuno**: il corpo risente della mancata introduzione di alimenti e reagisce manifestando, tra le altre cose, il tipico dolore del mal di testa.

■ **Pasti consumati troppo velocemente**: se non mastichiamo lentamente i cibi, rendiamo più difficile la digestione, che rischia di rimanere incompleta e di accumulare tossine nell'organismo, responsabili tra l'altro di un possibile attacco di cefalea – è tipica, infatti, la frase "ho mal di testa perché non ho digerito".

■ **Improvvisi cambiamenti di orario dei pasti**: se pranziamo a metà pomeriggio, quindi molto in ritardo rispetto all'orario abituale, può capitare che ci venga mal di testa a causa dell'iperacidità di stomaco (tipica dello stomaco vuoto). Il nostro corpo, come noi del resto, tiene molto alle sue abitudini.

■ **Allergie e intolleranze alimentari**: può capitare che il nemico non sia un cibo elaborato o pesante, ma che si nasconda negli alimenti di tutti giorni, anche in quelli ritenuti innocui e benefici verso i quali si è sviluppata un'intolleranza alimentare o una vera e propria allergia.

■ **Cambiamenti meteorologici**: alcune persone sono molto sensibili al tempo meteorologico e subiscono sbalzi umorali e disturbi fisici (dolori a varie parti del corpo, tra cui la testa).

■ **Montagna e cambiamenti di altitudine**: un passaggio, più o meno brusco, dalla pianura alla vetta (o viceversa) può provocare un attacco di cefalea.

■ **Forti emozioni**: certe esperienze e alcuni momenti particolarmente emozionanti possono provocare attacchi di mal di testa.

■ **Sbalzi ormonali**: questo problema riguarda soprattutto le donne, che subiscono scompensi ormonali durante il ciclo mestruale e durante l'ovulazione.

■ **Infanzia e adolescenza**: può succedere che bambini e ragazzi vengano colpiti da emicrania durante questi periodi di crescita a causa di una predisposizione naturale ma anche dei cambiamenti di vita (inizio della scuola, cambiamento di abitudini, distacco dai genitori).

Un problema femminile?

In percentuale la cefalea colpisce maggiormente (quasi 3 volte tanto) le donne rispetto agli uomini, e presenta diverse tipologie a seconda dell'età e delle diverse fasi della vita sessuale femminile.
Molte donne sono colpite da emicrania a causa del **ciclo ormonale** a cui sono sottoposte ogni mese, che le rendono più sensibili ad alcuni disturbi fisici e a improvvisi sbalzi umorali. In generale può capitare che la cefalea annunci o accompagni l'arrivo delle mestruazioni, ma chi soffre spesso di mal di testa legato al ciclo mestruale dovrebbe sottoporsi a dei controlli ginecologici mirati a esaminare eventuali disturbi nel bilancio ormonale (eccessi o carenze), su cui si può intervenire con adeguate terapie.
Molte donne, durante la **gravidanza**, non soffrono di mal di testa (o ne soffrono meno) in quanto si stabilizza l'equilibrio ormonale e vengono prodotte le endorfine (una sorta di antidolorifico naturale) dalla placenta. Può capitare, anche se più raramente, che una gravidanza elimini il problema; la questione è però molto soggettiva (in qualche caso, infatti, è proprio la gravidanza che scatena l'emicrania). Se, mentre leggete questo libro, aspettate un bambino e vi capita di avere mal di testa frequentemente, consultate un medico ed evitate di volervi curare autonomamente senza il supporto di un esperto; meglio chiedere un aiuto professionale per essere certe di aver scelto la giusta terapia.
Durante la **menopausa** il mal di testa diminuisce di molto, diventa meno frequente e il dolore è meno forte; in alcuni casi la cefalea arriva anche a scomparire.

■ **Cause psicosomatiche**: avere dei grossi conflitti interiori, dei sensi di colpa o frenare il proprio istinto può generare un malessere interiore che si concretizza attraverso diversi disturbi, tra cui la cefalea.

■ **Reazione ad alcuni medicinali o alla fine della loro assunzione**: questo è il caso, per esempio, della pillola anticoncezionale che, se interrotta, può provocare attacchi di emicrania.

■ **Abuso di farmaci**: può sembrare paradossale, ma è scientificamente provato che abusare dei farmaci contro il mal di testa, soprattutto di quelli a base di **paracetamolo** e **fenacetina**, finisce per provocarne attacchi. Quest'ultima informazione dovrebbe quindi allarmare e far riflettere coloro che soffrono spesso di mal di testa e, alle prime avvisaglie di dolore, si scaraventano verso l'armadietto dei medicinali per imbottirsi di pillole. In generale, poi, ricordiamoci che l'abuso di ogni tipo di farmaco è dannoso alla salute. In questi casi la cefalea può essere prevenuta o trattata con ampio margine di successo attraverso le terapie naturali (*vedi da pag. 35 a pag. 78*).

Esistono poi **altri fattori scatenanti** meno comuni ma diffusi, o disturbi che causano attacchi di cefalea come conseguenza:

■ **Aumento della pressione oculare**: questo disturbo compare soprattutto nelle persone con più di 40 anni di età e può scatenare attacchi di mal di testa.

■ **Presenza di otturazioni dentarie fatte con l'amalgama**: questo metodo, molto criticato, non è più largamente utilizzato proprio per la sua tossicità – dovuta soprattutto alla presenza di **mercurio** –, che scatena, tra le altre cose, forti attacchi di emicrania a chi ne è allergico.

L'ATTACCO DI MAL DI TESTA

Senza dubbio tutti coloro che soffrono più o meno abitualmente di questo disturbo conoscono perfettamente le sensazioni provate quando, poco a poco, il mal di testa si impossessa del corpo: il dolore diventa una specie di presenza fisica che si fa sentire in ogni nostra azione e pensiero. Non esiste momento opportuno: una crisi rovina sempre le nostre giornate, sia che siamo al lavoro, in vacanza o a casa a rilassarci. Nella società frenetica di oggi, inoltre, spesso non c'è tempo per affrontare e vivere realmente e seriamente un dolore di questo tipo, molto diffuso ma ancora in parte sottovalutato e minimizzato; per questo motivo assumere un analgesico rappresenta il più delle volte una soluzione pratica, comoda e immediata.
Invece di mettere a tacere il dolore imbottendoci di farmaci, però, è meglio prestargli attenzione e cercare di capire davvero **cosa succede nella nostra testa** durante un attacco. Come in ogni battaglia che si rispetti, prima di lanciarsi sul nemico a spada tratta è bene aver sviluppato buone tattiche e strategie.

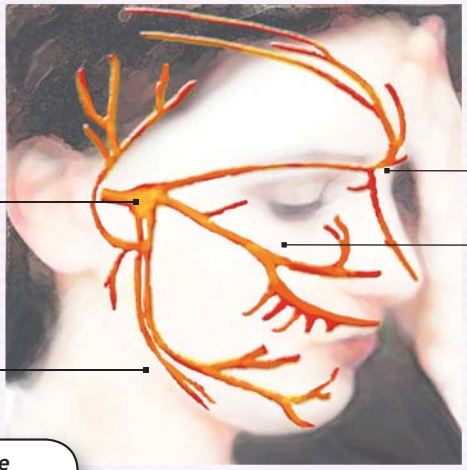
Evoluzione di una crisi

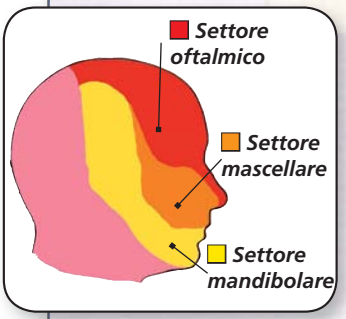
Prima di parlare di una crisi di mal di testa dobbiamo conoscere nello specifico come essa si manifesta e quali sintomi comporta, per poterci anche poi interrogare sui possibili fattori che l'hanno scatenata.

L'origine del dolore

Il mal di testa non deve essere considerato una malattia ma un **sintomo**, che si manifesta come conseguenza della stimolazione delle terminazioni nervose dolorifiche del capo, causata da tessuti e organi non necessariamente situati nella stessa zona del corpo. Il dolore più o meno forte che sentiamo quando abbiamo mal di testa deriva da un segnale che il nostro

Il nervo trigemino





Il nervo cranico trigemino, è così chiamato perché si divide in **3 rami** principali **(oftalmico**, **mascellare** e **mandibolare)**. Ha sia funzione **sensitiva** (relativa a tutta la faccia e alle meningi) che **motoria** (meccanismo della masticazione). Il **ganglio terminale** (o *ganglio semilunare Gasseri*) innerva gran parte della testa e contiene neuroni sensitivi. I 3 rami del trigemino, innervano altrettante zone separate e distinte del viso e della testa (*vedi disegno a lato*). Da ciascuno dei 3 rami partono altre ramificazioni e altri nervi secondari, che arrivano fino alle meningi.

cervello manda al volto e alla fronte attraverso il **nervo trigemino** *(vedi box in alto)*, le cui terminazioni (che si trovano nella parete dei vasi sanguigni cerebrali) rilasciano frammenti di proteine, i **neuropeptidi**. Questi ultimi provocano la dilatazione dei vasi sanguigni e, di conseguenza, l'infiammazione delle terminazioni nervose. Il dolore aumenta gradualmente perché l'infiammazione peggiora a causa dell'afflusso di sangue. Il dolore è il modo che utilizza il nostro corpo per segnalare che qualcosa non va; è nostro compito saperlo ascoltare e interpretare correttamente, senza limitarci a reprimerlo il più in fretta possibile.

Prima dell'attacco

A molti può sembrare che il mal di testa si presenti da un momento all'altro e che, nel giro di pochi minuti, invada buona parte del capo o della fronte. In realtà **il disturbo si annuncia già prima della crisi** vera e propria con modalità che possono essere molto differenti da un soggetto all'altro. I sintomi più comuni sono:

- senso di stanchezza generale o, al contrario, iperattività e nervosismo;
- diminuzione della capacità di concentrazione;
- appetito o, al contrario, senso di nausea;
- abbondante salivazione o secchezza delle fauci;
- diarrea o costipazione;
- piedi e mani fredde;
- mal sopportazione di luce, rumori e odori.

Durante l'attacco

Durante la crisi vera e propria **si acuiscono i sintomi** provati in precedenza e anche la **componente psicologica** acquista un peso non trascurabile, in quanto il dolore influenza l'umore e l'energia mentale della persona che ne viene colpita. Generalmente:

- aumenta il dolore che, in alcuni casi, diventa insopportabile;
- le energie diminuiscono drasticamente;
- il senso di nausea peggiora fino a provocare vomito;
- si viene invasi da una generale sensazione di freddo, che a tratti può essere interrotta da vampate di calore (specialmente al viso);
- si impallidisce e sotto gli occhi compaiono le occhiaie;
- non si riesce a ragionare in maniera lucida né a concentrarsi.

Dopo l'attacco

Quando finisce la crisi il soggetto colpito fatica a riprendersi e ha bisogno di **recuperare le energie**; solitamente:

- ci si sente del tutto privi di energia;
- si cerca tranquillità e riposo in un luogo silenzioso e al riparo dalla luce;
- si viene invasi da un senso di sconforto e di stanchezza mentale che, quando le energie cominciano a tornare, viene progressivamente sostituito da sensazioni positive per la fine della crisi e del dolore.

Come comportarsi

L'atteggiamento che assumiamo quando avvertiamo il sopraggiungere di una crisi di mal di testa è molto importante. Ovviamente chiunque venga colpito da questo tipo di dolore desidera solo che passi il prima possibile, quindi non si sofferma certo ad analizzare le proprie sensazioni né cerca di rilassarsi, preferendo ricorrere subito a un analgesico.
Invece di irrigidirsi e farsi prendere dal panico e dallo sconforto, sarebbe invece utile **cercare di rilassarsi il più possibile**, prendersi del tempo per se stessi e mettersi in ascolto di quello che sta succedendo all'interno del proprio corpo. Anche se il dolore sembra insopportabile, bisogna non abbandonarsi a esso ma cercare di identificarlo, localizzarlo e affrontarlo, in modo che le energie, che in quel momento sono poche, vengano utilizzate per combatterlo. Se riusciamo a rimanere rilassati il mal di testa sembrerà più sopportabile. L'accettazione del dolore è fondamentale soprattutto per chi soffre spesso di emicrania, disturbo che può seriamente compromettere una buona qualità della vita. Nonostante non ci sia una cura miracolosa per questo tipo di problema, si deve imparare ad agire attivamente su di esso non limitandosi semplicemente ad aspettare che passi.

Annotare ogni particolare

La prima cosa da fare per conoscere il proprio disturbo è quella di **annotarsi alcune importanti informazion**i prima e durante ogni attacco, per capire se ci sono elementi ricorrenti, occasioni, comportamenti specifici o attività che possono favorire l'insorgere di una crisi e per avere chiara la frequenza e la durata degli attacchi.
Il **diario** di queste annotazioni *(vedi pagine seguenti)* deve contenere:

- la **data** esatta e l'**ora** in cui compaiono i primi sintomi,
- la **durata** della crisi,
- le **sensazioni** provate,
- l'intensità e la qualità del **dolore** (pungente, perforante ecc.),
- la sua **localizzazione** (fronte, tempie, zona intorno agli occhi ecc.),
- i **sintomi** prima dell'attacco e i suoi effetti,
- l'**attività che si stava svolgendo** quando inizia a comparire il dolore,
- le **circostanze concomitanti** (per esempio i cambiamenti di tempo meteorologico, l'influsso del vento o del sole ecc.),
- i **cibi** e le **bevande** assunte precedentemente.

Il diario del mal di testa

In queste pagine forniamo un esempio di "diario del mal di testa", che potrà essere utilizzato come schema di riferimento per creare il proprio diario personale, aggiungendo gli elementi che ciascuno ritiene utili o eliminando quelli che secondo il proprio parere non hanno nulla a che fare con il tipo di cefalea cui si è soggetti. La cosa importante è iniziare il proprio diario segnalando con precisione la data, l'ora di inizio e la durata di ogni crisi.

A lato delle indicazioni principali (sulla crisi vera e propria, sui sintomi, sulle possibili cause) è stato lasciato volutamente uno spazio bianco in modo che ciascuno possa aggiungere tutte le ulteriori informazioni che ritiene importanti. Si tratta ovviamente di uno schema esemplificativo: ognuno potrà comunque organizzare il suo diario come meglio preferisce.

Tempi

Data della crisi	
Ora di inizio della crisi	
Ora di fine della crisi	

SINTOMI INIZIALI

Stanchezza e senso di debolezza	
Difficoltà di concentrazione	
Febbre	
Mancanza di appetito	
Nausea	
Vomito	
Mal sopportazione della luce	
Mal sopportazione di suoni e rumori	
Mal sopportazione di odori	
Disturbi alla vista	

DOLORE

Cerchio alla testa	
Senso di peso che grava sulla testa	
Lancinante	
Pulsante	
Penetrante	
Lieve	
Medio	
Forte	
Molto forte	
Lato destro	
Lato sinistro	
Entrambi i lati	
Frontale	
Occipitale	

Possibili cause scatenanti

ALIMENTARI

Salumi	
Formaggi	
Uova	
Frutta fresca	
Frutta secca	
Verdura	
Pane, pasta ecc.	
Mais	
Cioccolato	
Caffè	
Alimenti confezionati	
Vino e alcolici	
Superalcolici	

EMOZIONALI

Depressione	
Stress	
Nervoso	
Trauma	
Ansia	

AMBIENTALI

Suoni e rumori	
Odori	
Luci	
Fumo, smog	
Alta quota	
Cambiamenti di orari e abitudini	

Possibili cause scatenanti

METEOROLOGICI

Caldo	
Freddo	
Pioggia	
Vento	

FARMACI

Assunzione pillola contraccettiva	
Assunzione di altri medicinali	

ORMONALI

Ciclo mestruale	
Menopausa	

Oltre a queste indicazioni ognuno può poi aggiungere tutte le annotazioni che considera utili.
Inizialmente è probabile che questo lavoro appaia lungo, faticoso e inutile, ma dopo un po' di tempo sarà possibile comprenderne l'utilità, perché dai dati raccolti potremo ricavare informazioni preziose su di noi e sul nostro corpo. Dopo circa 3-4 mesi di compilazione del diario, si possono già constatare eventuali costanti negli attacchi e si può comprendere anche l'efficacia o meno di un trattamento preventivo.
Le indicazioni contenute nel proprio diario del mal di testa sono molto importanti anche per lo specialista a cui decidiamo di rivolgerci, perché lo aiuteranno a farsi un'idea più precisa del nostro disturbo e delle terapie da consigliarci. È quindi molto importante che ognuno di noi dedichi del tempo attivo al proprio corpo e se ne assuma la responsabilità: questo significa anche informarsi sui suoi disturbi, cercarne le cause e le possibili terapie.

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Diversamente da quanto si può pensare il mal di testa in alcuni casi può essere prevenuto; per questo motivo è fondamentale che ogni cefalalgico impari a riconoscere le circostanze che possono scatenare un attacco e a gestire al meglio ogni sua giornata. A meno che si tratti di cefalea cronica, molte tipologie di mal di testa si possono attenuare semplicemente modificando il proprio stile di vita.

Una vita sana, attiva e naturale

Evitare una vita sedentaria e praticare, se possibile, uno sport è un'indicazione che ognuno di noi dovrebbe seguire, a prescindere dalla predisposizione al mal di testa. La passività e l'inattività a cui siamo sempre più costretti, a causa del lavoro e della routine giornaliera, non fanno sicuramente bene né al nostro fisico né alla nostra mente. L'attività fisica è infatti molto utile per ossigenare il sangue e per espellere le tossine. Purtroppo oggi molti di noi sono costretti dal lavoro a passare molte ore seduti; in questo caso cerchiamo però di fare un favore al nostro fisico concedendoci almeno una breve passeggiata quando usciamo dall'ufficio, invece di correre a casa e metterci magari davanti alla televisione. Praticare uno sport, inoltre, può essere un

L'attività fisica può essere di grande aiuto nella prevenzione del mal di testa, facciamo però in modo che non sia eccessivamente impegnativa e che ci diverta.

valido modo per dedicare del tempo a noi stessi, per staccare la mente dalla quotidianità e per ritemprare il nostro corpo.
Per chi soffre di emicrania è consigliato un **sport non eccessivamente impegnativo**, che non richieda movimenti pesanti e bruschi, meglio se praticabile all'aria aperta, come l'andare in bicicletta, il camminare in mezzo alla natura, la corsa, il nuoto, la ginnastica dolce, la ginnastica ritmica, lo stretching.
Qualsiasi cosa sceglieremo, ricordiamoci di non esagerare mai e di non affaticarci troppo, altrimenti, invece che trarne giovamento, rischieremo di stare peggio.

Via lo stress!

Che stress... quante volte ci capita di dirlo durante la giornata? Liberarsi dallo stress non è una cosa facile, anche perché ormai siamo abituati a considerarlo quasi un compagno inevitabile della nostra frenetica vita.
Chi è abituato a vivere seguendo delle tabelle di marcia a ritmo serrato e piene di impegni deve riuscire a cambiare le proprie abitudini e a ritagliarsi dei **momenti piacevoli e distensivi**, che porteranno molti benefici sia al corpo che allo spirito. Tutti noi abbiamo infatti bisogno di una valvola di sfogo che ci permetta di uscire dai fitti schemi mentali in cui spesso ci incastriamo, sia per volontà nostra che per le pressanti richieste del lavoro e della vita; per gli emicranici in particolare, che spesso tendono a essere perfezionisti e a sobbarcarsi di impegni e responsabilità, questo deve diventare un imperativo categorico.
Per capire meglio dove e quando possiamo permetterci di prendere dei momenti di libertà possiamo provare a scrivere su un foglio una scaletta

della nostra giornata e a renderla più elastica e flessibile. Inserire anche solo un'ora dedicata a noi può sembrare a prima vista impossibile, eppure con un po' di impegno (nostro e di chi ci sta vicino) riusciremo di sicuro a fare qualcosa: è infatti molto più complicato pensare di poterlo fare (uscendo così dai rigidi schemi che ci siamo creati) che metterlo concretamente in pratica. Ovviamente questo non significa stravolgere completamente la propria vita o eliminare doveri che tutti dobbiamo osservare, ma solo migliorare di poco la qualità del nostro tempo, imparando anche a condividere responsabilità e lavori che non per forza spettano solo a noi.
Ecco alcuni suggerimenti che possono essere utili.

- **Non fare tutto da soli**: imparare a farsi aiutare e a delegare può essere un primo passo. Per esempio è fondamentale riuscire a non sobbarcare sulle proprie spalle tutto il peso della gestione della casa e della famiglia, se si ha un partner vicino e se si lavora entrambi.

- **Non pretendere troppo da se stessi**: ognuno di noi dovrebbe analizzare i propri limiti e le proprie possibilità prima di porsi degli obiettivi, che a volte sono eccessivamente alti e ci portano ansia e frustrazione.

- **Crearsi un'oasi di pace**: nel corso della giornata dobbiamo imparare a dedicare del tempo solo a noi stessi per fare qualcosa che ci rilassi o ci diverta, come leggere un libro, ascoltare della musica o semplicemente sciogliere i pensieri.

- **Allontanarsi dalla quotidianità**: avere un hobby o dedicarsi a qualcosa che sia completamente diverso dai nostri doveri e dalle attività che svolgiamo tutti i giorni è un vero toccasana. Che si tratti di sport, di qualcosa di creativo o di giardinaggio, è importante seguire le proprie passioni e trovare un'attività che sia un piacere e non un peso.

Qualunque sia il metodo utilizzato per trascorrere la nostra "ora d'aria", facciamo di tutto per non rinunciarci mai e perché niente e

Un hobby che ci rassereni la mente e che sappia distrarci dalla quotidianità è un ottimo metodo per combattere lo stress.

nessuno ce la rovini: concentriamoci su noi stessi e allontaniamoci, mentalmente e fisicamente, dagli elementi di disturbo – evitiamo quindi di soffermare lo sguardo sulla montagna di panni da stirare, quando ci sediamo finalmente in poltrona per leggere il giornale!

Se non ci è possibile eliminare del tutto le cause di stress, cerchiamo perlomeno di reagire a esso, per esempio sperimentando tecniche di rilassamento e di respirazione, gli esercizi yoga, i massaggi o il training autogeno: in questo modo aiuteremo sicuramente il nostro organismo a stare meglio.

Una dieta corretta ed equilibrata

Vi è mai capitato di alzarvi da tavola con il mal di testa, pur senza aver consumato un pasto particolarmente pesante? Se la risposta è sì, può essere che abbiate mangiato qualcosa che ha scatenato una crisi. Nonostante oggi ci sia più informazione che in passato sull'importanza di una sana alimentazione, ancora molti sottovalutano i disturbi che derivano dagli squilibri alimentari e dall'ignorare le proprietà dei singoli alimenti. Per ricercare le cause del mal di testa dobbiamo prendere in considerazione tutti gli elementi che compongono la nostra vita, tra cui i cibi di cui ci nutriamo (soprattutto oggi che l'industria alimentare fa largo uso di componenti chimici e dannosi alla salute). Anche in questo caso è fondamentale imparare ad ascoltare il proprio corpo, che lancia segnali

chiari in caso di intolleranze e allergie. Se abbiamo deciso di provare a compilare un diario del mal di testa (*vedi pag. 19*), ricordiamoci di non tralasciare la parte relativa alla nostra alimentazione, accorgimento che può essere davvero utile per comprendere quali cibi o bevande contribuiscono all'esplosione di una crisi.
Se ci accorgiamo che dopo aver consumato alcuni alimenti siamo soggetti a un attacco di cefalea, proviamo a sostituire i cibi probabilmente responsabili con altri, per capire se effettivamente sono stati la causa del nostro malessere. Nel caso in cui abbiamo delle difficoltà a mettere a punto un sano regime alimentare da seguire tutti i giorni – o se abbiamo dei dubbi su alcuni cibi – è meglio rivolgersi a un dietologo professionista, a cui potrà indirizzarci anche il nostro medico curante o la nostra azienda sanitaria di riferimento. Può essere anche molto utile acquistare dei libri sull'alimentazione naturale e dei ricettari specifici sull'argomento – dove, per esempio tra gli ingredienti dei dolci, il miele sostituisce, quando è possibile, lo zucchero – ormai molto diffusi nelle librerie.

Al di là dei più ovvi consigli, primo tra tutti quello di seguire la piramide alimentare *(vedi box nella pagina a fianco)* e consumare alimenti che derivano da coltivazioni sane e biologiche, chi soffre di emicrania deve rispettare alcune indicazioni preziose.

- **Consumare molta frutta e verdura**, possibilmente fresca (o al massimo surgelata, evitando quella in scatola), di stagione e cruda (o cotta non troppo, in modo che non si disperdano i sali minerali e le vitamine).

- **Consumare alimenti biologici e integrali**.

- **Preferire gli amidi** – presenti per esempio nei cereali integrali e nelle patate – agli zuccheri semplici (saccarosio).

- **Evitare** il consumo di **vino**, **cioccolato** e **formaggio**, perché contengono sostanze che possono scatenare una crisi.

La piramide alimentare

La piramide alimentare è lo schema a cui si fa più riferimento per conoscere le **proporzioni di alimenti** che è consigliabile assumere. Si tratta di una piramide divisa in "strati" ognuno dei quali comprende una categoria di alimenti e la relativa quantità. Alla base della piramide troviamo gli alimenti che possono essere consumati in quantità maggiore (prima frutta e ortaggi, poi alimenti ricchi di carboidrati, latte e derivati) e, man mano che saliamo verso l'apice, i cibi il cui consumo deve essere limitato (grassi, alimenti proteici, vino, birra e dolci).

■ **Evitare** il consumo eccessivo di **zuccheri raffinat**i (pane bianco, pasta non integrale, farina sbiancata, zucchero raffinato).

■ **Evitare** il consumo eccessivo di **zucchero**, **dolci** e **bevande zuccherate** – attenzione anche allo zucchero presente in molti cibi pronti, anche in quelli in cui meno ce lo aspetteremmo, come salse, minestre e insaccati.

■ **Evitare** un consumo eccessivo di **sale raffinato**, preferendo il sale marino integrale.

■ **Sostituire le proteine animali con quelle vegetali** – che si trovano per esempio nei ceci, nei fagioli, nelle lenticchie, nei cereali integrali, nella frutta di tipo oleoso ecc.

■ **Assumere frequentemente acidi grassi non saturi –** che si trovano per esempio negli oli vegetali e nei pesci provenienti dai mari freddi – che regolano il metabolismo.

■ **Assumere le vitamine** appartenenti al **gruppo B** – presenti per esempio nei prodotti integrali, nei legumi e in alcune verdure – che influiscono sulla decontrazione di vasi sanguigni e muscoli.

■ **Evitare**, o perlomeno ridurre, il consumo di **conservanti**, **coloranti** o **esaltatori di sapore**, soprattutto del **glutammato**, che può scatenare un attacco di cefalea.

■ **Non saltare nessun pasto**, a cominciare dalla colazione: anche il digiuno, infatti, può provocare il mal di testa.

■ Esistono poi **alcuni tipi di frutta e verdura** che, se consumati, svolgono un'importante azione di **prevenzione e cura del mal di testa**: tra questi ricordiamo il cavolo, la ciliegia, alcune erbe aromatiche (come la menta, il rosmarino e la maggiorana), il girasole, il finocchio, il limone, la mandorla, la mela e il ravanello nero.

Queste indicazioni devono essere seguite con serietà ma anche con criterio; dobbiamo evitare quindi gli estremismi e gli eccessi, e possiamo concederci ogni tanto un piccolo peccato di gola o un sorso di vino, senza che questo ci provochi inevitabilmente l'emicrania.
Ricordiamoci, infine, che la fretta è nemica della salute anche in cucina: stiamo alla larga dai fast food e dai locali simili, dove non solo si consumano pietanze nocive, ma si mangia anche velocemente appesantendo l'organismo, che non ha nemmeno il tempo di digerire. Se abbiamo solo pochi minuti per mangiare, è meglio consumare un pasto leggero, prendendoci però sempre il tempo (anche se poco) e lo spazio adeguato per farlo: vietato, quindi, pranzare o cenare davanti al computer mentre si lavora... La digestione è infatti una funzione importantissima, in quanto permette di eliminare le scorie, di assimilare correttamente le sostanze nutrienti degli alimenti e di evitare le trasformazioni nocive delle sostanze, come la putrefazione e la fermentazione che provocano il meteorismo, altra causa di cefalea.

Sonno e relax

Un buon riposo notturno è uno degli ingredienti principali di una vita di buona qualità. Durante il sonno, infatti, il corpo si libera dalle tensio-

ni nervose accumulate durante la giornata, dalle preoccupazioni e dai pensieri più faticosi, e ricostituisce la sue riserve nervose.
Dormire bene e per un tempo sufficiente è il primo imperativo che dobbiamo seguire per liberarci dal mal di testa ed è quello che sicuramente ci consiglierebbe uno specialista come prima cosa da fare.

■ Per riposarsi realmente occorre **dormire sempre nella stessa fascia oraria**, evitando gli sbalzi di orari (che causano il mal di testa tipico, per esempio, di chi il sabato sera ha fatto baldoria ed è tornato a casa alle 5 del mattino, per svegliarsi qualche ora dopo più stanco di prima, nervoso e con un fastidioso dolore alla testa).

■ Se pratichiamo dello **sport o dell'attività fisica** il nostro sonno sarà migliore, perché il corpo sarà più affaticato e scivoleremo più velocemente tra le braccia di Morfeo; ricordiamoci però di non praticare attività fisica poco prima del momento del riposo, altrimenti gli effetti saranno opposti.

■ Se non riusciamo ad addormentarci, **evitiamo di ricorrere a sonniferi**, preferendo preparati naturali (che ci possono essere consigliati da un erborista). Può essere utile anche affidarsi a tecniche di rilassamento e a esercizi di respirazione.

■ Generalmente un uomo adulto dovrebbe dormire **8 ore**, ma ognuno di noi può avere bisogni diversi; un periodo di sonno adeguato è però fondamentale per ricaricare le batterie.

■ L'abitudine che molti hanno di fare il **pisolino pomeridiano** può essere controproducente, perché può rovinare il sonno notturno.

■ Chi ha problemi di insonnia deve evitare di consumare **sostanze stimolanti** (come caffè, cioccolato, coca cola, tè, tabacco, alcol).

■ Se ci mettiamo a letto ma **non riusciamo ad addormentarci,** evitiamo di rigirarci impazientemente ma alziamoci, leggiamo un libro o dedichiamoci a un'attività leggera in attesa che ci venga sonno.
Possiamo anche provare a sdraiarci supini tenendo le braccia distese

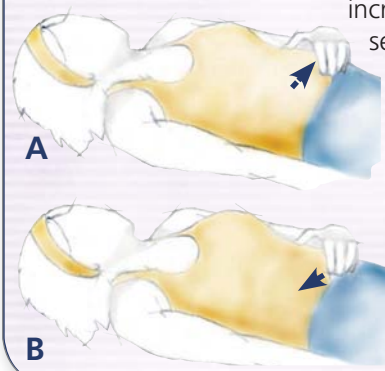
lungo il corpo con i palmi delle mani rivolti verso l'alto; respiriamo profondamente e pronunciamo a bassa voce la sillaba "*so*" mentre inspiriamo e la sillaba "*ham*" mentre espiriamo. Concentriamoci sul respiro, lento e regolare, e rilassiamo corpo e mente: il sonno arriverà.

Il respiro, fonte di vita e serenità

La respirazione è un'azione che compiamo in maniera talmente naturale che raramente ci soffermiamo a riflettere su di essa e ad analizzarla. Eppure il modo in cui respiriamo comunica il nostro stato del momento e mostra il nostro grado di rilassatezza o, al contrario, di paura o di tensione. Forti emozioni possono alterare il nostro respiro, dando luogo

La respirazione addominale

La respirazione addominale ha molti effetti positivi, tra questi una grande capacità di distendere il corpo e di rilassare i muscoli. Respirando in questa maniera si migliora il rapporto respiro/ossigeno, dunque i polmoni si affannano meno, inoltre si irrorano meglio le cellule, le tensioni si sciolgono e si arriva a uno stato di quiete. Lai respirazione addominale è consigliata a chi ha problemi di ipertensione, a chi fa fatica a prendere sonno e a chi vuole scaricare il peso di una lunga giornata. Infatti respirare in modo errato non solo sforza i polmoni, ma crea anche una compressione accentuata che si scarica sul busto e sul cranio. Questo tipo di respirazione si può praticare da sdraiati oppure da seduti, magari a gambe incrociate. Mettiamo la mano in grembo, e sentiamo come la nostra pancia si sposti in sintonia con le respirazioni.



Ci saranno sempre 2 fasi respiratorie *(vedi disegno)*: una di **inspirazione (A)** nella quale gonfiamo la pancia e l'altra di **espirazione (B)** nella quale invece la sgonfiamo, che vanno ovviamente equilibrate, personalizzandole in base alle proprie necessità fisiche e adottando un ritmo respiratorio continuo, rilassato e prolungato.

ad alcuni disturbi, tra cui la cefalea. Riappropriarsi del respiro in maniera sana e consapevole è quindi fondamentale, perché permette un maggior afflusso di ossigeno e di quella che lo yoga definisce **energia vitale**. La corretta respirazione è completa e interessa il **torace** ma anche il **diaframma**, inoltre è calma e fatta a **intervalli regolari** *(vedi box nella pagina precedente)*. Se proviamo a concentrarci per un momento sul nostro respiro potremo accorgerci che invece respiriamo troppo frequentemente, e attivando solo la parte alta del torace; proviamo quindi a fare un respiro corretto e sentiremo che la nostra gabbia toracica si allarga più del solito. Imparare a respirare correttamente è molto utile non solo perché fa bene in generale all'organismo, ma anche perché ci permette di conoscere una tecnica importante da sfruttare durante un attacco di mal di testa, per ridurne il dolore. Cerchiamo quindi di osservare mentalmente il nostro respiro, provando anche a visualizzarlo – per esempio sotto forma di flusso colorato che alternativamente entra ed esce dalle nostre narici – per poi riuscire a correggerlo, se necessario.

Equilibrio emotivo e positività

Il dolore provocato dalla cefalea colpisce la testa, cioè la sede della nostra parte razionale, in cui le emozioni acquisiscono forma di pensiero per essere poi espresse e, in questo modo, esternate. Non sempre però siamo in grado (o vogliamo) compiere quest'ultimo processo, che a volte può risultare difficile, faticoso e doloroso. Capita quindi, consciamente o inconsapevolmente, di bloccare il passaggio dei nostri sentimenti verso l'esterno, con ripercussioni sicuramente psichiche ma anche fisiche. Non è un caso, infatti, che molte delle persone colpite dal mal di testa pensano molto, ma spesso **non riescono a esprimere le proprie emozioni** e che quando – dopo aver accumulato tensioni o blocchi interiori – finalmente si lasciano andare con urla, pianti e scoppi d'ira, si sentano decisamente meglio e che il dolore diminuisca, arrivando in alcuni casi anche a scomparire.

Chi l'ha dura la vince

Le terapie naturali, che negli ultimi anni si stanno diffondendo vistosamente, possono essere utili nella cura di molti disturbi e di molte malattie, al pari dei medicinali tradizionali. A differenza di questi ultimi, però, i medicamenti naturali spesso fanno effetto meno velocemente e quindi paiono meno utili in caso di crisi acuta. Per questo motivo è fondamentale che chi si vuole avvicinare alla medicina naturale lo faccia consapevole di intraprendere un percorso di una certa durata, in quanto i risultati non saranno immediati. Armiamoci quindi di pazienza e vedremo che riusciremo a ridurre il mal di testa e a diminuire notevolmente i suoi sintomi – anche se, è doveroso sottolinearlo, la predisposizione all'emicrania non è curabile. È inoltre fondamentale che siamo disposti a lavorare su noi stessi e a cambiare, se necessario, il nostro stile di vita. Comune a tutte le terapie naturali è il fatto di considerare chi soffre di cefalea (e di altri disturbi) nella sua globalità, valutando quindi i possibili rapporti tra il punto dolente e il resto dell'organismo, le caratteristiche psichico-fisiche e le abitudini del paziente al momento della diagnosi, per cercare di **potenziare i meccanismi di difesa già presenti** nel nostro corpo.
Le cure naturali sono una valida alternativa che chiunque soffre di mal di testa dovrebbe almeno sperimentare. Combattere il dolore della cefalea con pastiglie e antidolorifici tradizionali, senza nemmeno interrogarsi sulle sue cause, è tipico della nostra società occidentale, in cui ogni esperienza dolorosa viene vissuta come estremamente negativa e viene quindi evitata il più possibile. Questo rifiuto ci fa spesso pensare erroneamente che una volta scomparso il dolore sia sparita anche la malattia, cosa non sempre vera, soprattutto nel caso della cefalea. Il **dolore non deve essere scambiato con l'essenza della malattia**, ma deve essere pensato come una sua conseguenza: nel nostro organismo

c'è qualcosa che non va e per questo motivo proviamo delle sensazioni spiacevoli. L'uso eccessivo dei farmaci può comportare alla lunga effetti collaterali dannosi. Chi utilizza frequentemente sostanze chimiche, inoltre, dovrebbe farlo ben consapevole di quali principi attivi sta assumendo e di quella che è la loro efficacia e la loro tossicità, informazioni di cui ben pochi sono al corrente, se non superficialmente.
L'eliminazione del dolore, nel caso del mal di testa, non dev'essere il nostro unico scopo; è importante, quindi, imparare a conoscere i segnali del nostro organismo prima di dar loro una risposta.
Per scegliere la giusta strada da intraprendere è fondamentale conoscere le varie terapie naturali, e sapere a chi, eventualmente, ci si deve rivolgere. Ricordatevi sempre che **fare affidamento su un esperto** non solo è utile ma, in alcuni casi, è assolutamente necessario. Ormai in tutta Italia esistono diversi centri di medicina naturale, non sarà quindi difficile reperire informazioni attendibili e sottoporsi a dei controlli fatti da naturopati competenti. Qualunque sia la terapia scelta, è fondamentale avvicinarsi a essa con un atteggiamento positivo: sicuramente questo influirà sulla sua buona riuscita.
Evitiamo chi ci propone cure miracolose e dal successo immediato, perché rischieremmo di imbatterci in false promesse; cerchiamo invece di rivolgerci a esperti certificati e di mantenere un atteggiamento di apertura, premessa fondamentale di ogni cura.

I rimedi della nonna

■ Durante un attacco possono essere utili alcuni rimedi per diminuire il dolore e renderlo più sopportabile, a cominciare da **impacchi caldi al collo** fatti con un asciugamano o **impacchi freschi alle tempie**. Se il dolore è pulsante si può praticare una pressione con le dita sulla zona colpita o un **massaggio alle tempie**.

■ Indubbiamente durante un attacco di emicrania è fondamentale poter rimanere in una **stanza tranquilla**, al riparo da qualsiasi fattore di disturbo e da stimoli troppo forti. Esistono poi i cosiddetti rimedi del-

la nonna, conosciuti diffusamente, che pur non avendo pretese medico-scientifiche possono essere utili in caso di crisi acute.

■ Tra questi uno dei più famosi è quello che consiglia di **bere una tazza di caffè forte e caldo a cui è stato aggiunto il succo di mezzo limone**; la sua efficacia è data dal fatto che il limone restringe i vasi sanguigni e la caffeina provoca eccitazione, svolgendo quindi un ruolo simile a quello di alcuni analgesici.

Esistono anche altri rimedi tradizionali che possono risultare efficaci, sempre che vengano applicati appena si manifesta un attacco.

■ Tenere in frigorifero una **mascherina decongestionante** e applicarla sugli occhi in caso di emicrania.

■ Se abbiamo ecceduto con il vino prima di coricarci mangiamo **1 cucchiaio di miele**: aiuta l'organismo a smaltire più rapidamente l'alcol.

■ **Accendere una candela e fissare la fiamma**: ha un effetto rilassante che decontrae i muscoli e migliora la cefalea muscolotensiva.

■ Avvolgere in una garza alcune **foglie di cavolo** e applicarla su nuca e spalle per almeno 20 minuti, per ridurre l'infiammazione muscolare.

■ Tagliare **1 limone fresco** o **1 patata cruda a fettine** e applicare sulle tempie per almeno 20 minuti.

■ **Mettere sulla fronte del ghiaccio** o un fazzoletto imbevuto in acqua molto fredda per circa 30 minuti.

Agopuntura

L'agopuntura è un rimedio cinese che ha origini antichissime. Secondo la medicina cinese tutto l'universo e ciò che ne fa parte, quindi anche l'uomo, è influenzato da due diverse forze: lo **yin** e lo **yang**, energie che si contrappongono in continuazione, cercando di bilanciarsi l'una con l'altra. Lo yin corrisponde al peso, al freddo, alla materia; viceversa lo yang corrisponde al leggero, al caldo e all'etereo.
Nel corpo umano lo yin è ricollegabile al settore neurovegetativo parasimpatico, lo yang a quello simpatico. L'equilibrio di queste due forze è fondamentale per ottenere uno stato di salute e di generale armonia e benessere. Le diverse pratiche della medicina tradizionale cinese, come l'agopuntura e la digitopressione, mirano a ricostruire l'equilibrio mancante tra yin e yang, per ritrovare un generale benessere fisico e psichico.
L'agopuntura consiste nello **stimolare con aghi di acciaio o d'oro punti precisi** sensibili lungo i **meridiani**, cioè le linee energetiche che attraversano il nostro corpo e che favoriscono la circolazione dell'energia e gli scambi tra interno ed esterno dell'organismo. L'azione degli aghi elimina eventuali ristagni energetici e colma vuoti di energia; così facendo si cerca di riequilibrare il rapporto tra gli organi corporei e il sistema neurovegetativo. L'**agopressione** favorisce anche il rilascio delle endorfine da parte dell'organismo; esse, svolgendo il ruolo di analgesico, riescono ad alleviare il dolore del mal di testa. Questa tecnica non deve spaventare in quanto è indolore, infatti gli aghi sono molto sottili e hanno la punta smussata; chi si sottopone alla terapia prova al contrario una piacevole sensazione di rilassamento e di calore. Per conoscere l'esatta collocazione dei punti da trattare esistono delle **mappe** molto interessanti da consultare, create a partire da quelle dei **meridiani** *(vedi pagg. da 40 a 44)*.
Oggi i centri di agopuntura sono molto diffusi anche in Italia, per cui non sarà difficile trovare un esperto a cui affidarci. I trattamenti di agopuntura vanno ripetuti a intervalli regolari, in quanto dopo qualche tempo il loro effetto tende a svanire. L'agopuntura può essere potenziata con la **moxibustione**, che consiste nell'applicare del calore ai punti di agopuntura attraverso un bastoncino di **artemisia** (la *moxa*) acceso e avvicinato al corpo.

Argilloterapia

L'argilla è un rimedio semplice e antico, già in uso presso gli antichi egizi, in grado di intervenire beneficamente su numerosi problemi fisici. In natura esistono **diversi tipi di argilla naturale**, ognuno con una sua specifica composizione e un suo particolare colore; tra tutti quella **verde** è la più pregiata.
L'argilla viene estratta nei mesi estivi e lasciata essiccare al sole, che la carica di energia, e all'aria, che asciugandola dall'umidità la rende leggera; in questo modo si aumenta il suo potenziale benefico. Essa agisce tramite un processo di **osmosi**: l'energia accumulata viene rilasciata sulla zona in cui è localizzato il dolore, liberandola dalle tossine, dalle impurità o dall'umidità; successivamente l'argilla cede i suoi minerali rivitalizzando e curando la parte interessata.

Per alleviare il dolore causato dal mal di testa è utile ricorrere a un **cataplasma di argilla** che, grazie alle sue proprietà decongestionanti e rilassanti, è in grado di sciogliere eventuali tensioni muscolari che possono avere causato la cefalea. Per preparare il cataplasma si possono seguire 2 differenti procedimenti.

■ Nel primo occorre **impastare dell'argilla verde con dell'acqua fredda** fino a ricavarne una pasta della consistenza di un budino, quindi non troppo liquida.
L'impasto ottenuto va spalmato su un pezzo di tela, che va successivamente posto sulla nuca, facendo aderire l'argilla alla pelle. L'impacco va fasciato con un panno di lana e lasciato da 30 minuti a 2 ore. Se il dolore è frontale possiamo fare lo stesso tipo di cataplasma mettendo il pezzo di tela sulla fronte invece che sulla nuca.

■ In alternativa si può **mescolare l'argilla verde macinata fine con 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva** fino a ottenere una crema di consistenza molle.
Il preparato va applicato sulla fronte o sulla nuca, coperto con un pezzo di lana e tenuto per almeno 30 minuti.

I meridiani energetici

Nella medicina cinese gli organi vitali sono raggruppati in 5 coppie, ognuna formata da un organo con polarità negativa **yin** (solido) e da uno con polarità positiva **yang** (vuoto). L'equilibrio tra i diversi organi di ogni coppia è mantenuto da un flusso di energia vitale che scorre lungo un sistema di **meridiani,** che percorrono il corpo umano in verticale. In 6 di essi l'energia scorre dal basso in alto (verso il Cielo), negli altri 6 l'energia fluisce dall'alto in basso (verso la Terra). Quando si blocca il flusso tra yin e yang, compare uno squilibrio fisico o emotivo; tuttavia l'equilibrio può essere recuperato attraverso diverse tecniche, tra le quali l'agopuntura: inserendo degli aghi in punti precisi di stimolazione lungo i meridiani, il flusso energetico viene ripristinato. Tutti i meridiani principali corrono simmetrici nelle 2 metà, destra e sinistra, del corpo.

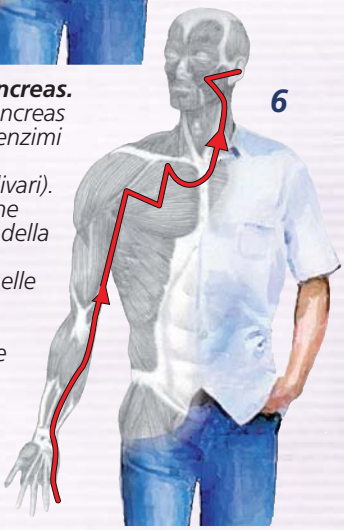
1. Meridiano Vaso Concezione. *È il meridiano con maggiore energia yin. Uno squilibrio potrebbe causare disfunzioni dell'apparato uro-genitale. Condiziona la possibilità che abbiamo di concepire, non solo fisicamente (gravidanza), e influenza il nostro lavoro e la capacità di saperci assumere responsabilità.*

2. Meridiano Vaso Governatore. *È il meridiano con maggiore energia yang. La sua energia sostiene la funzione della spina dorsale e condiziona psiche e mente. Uno squilibrio può dare origine a scoliosi, dolori di schiena, vertigini, febbre, nonché provocare problemi di fertilità, coliche, stitichezza, emorroidi.*

3. Meridiano dello Stomaco. *La sua energia fa da supporto a tutto il tratto digestivo. Influenza l'alimentazione, la buona funzionalità di esofago, duodeno e ovaie, l'equilibrio dell'appetito, l'allattamento, la fertilità e tutte le emozioni relative a dubbio, critica e felicità.*

5. Meridiano del Cuore.
Uno squilibrio può provocare problemi al petto: dolori, palpitazioni, angina pectoris*; inoltre potrebbe essere causa di sete intensa, sudorazione esagerata, facilità a stancarsi, lingua con patina bianca, balbettio. Sono coinvolte le emozioni relative alla fiducia in se stessi e alla capacità di perdonare. La disfunzione potrebbe causare problemi di concentrazione, tendenza a preoccuparsi, inquietudine, predisposizione a soffrire di nevrosi e paranoia. È accoppiato al Meridiano dell'Intestino Tenue.*

4. Meridiano della Milza-Pancreas.
Controlla la funzionalità del pancreas e degli organi che producono enzimi digestivi (stomaco, cistifellea, intestino tenue e ghiandole salivari). Consente la buona assimilazione dell'energia del cibo (funzione della milza) ed è collegato a ormoni, glicogeno, insulina e fertilità (nelle donne condiziona ghiandola mammaria e ovaie). Riguarda le emozioni sia di approvazione che di rifiuto. Un suo squilibrio potrebbe condizionare l'intelletto, provocando un esagerato uso mentale, tendenza al coinvolgimento, ansietà. È associato al Meridiano dello Stomaco.



6. Meridiano dell'Intestino Tenue.
La sua funzione è quella di assimilare il cibo e i suoi nutrienti. La sua disfunzione può provocare malattie come anemia, scarse difese immunitarie, allergie, costipazione o diarrea, problemi alle orecchie (rumore e sordità), appendicite, dismenorrea. Uno squilibrio potrebbe causare indecisione, timidezza e introversione, tendenza a preoccuparsi sempre e a provare dispiacere. È correlato al Meridiano del Cuore.

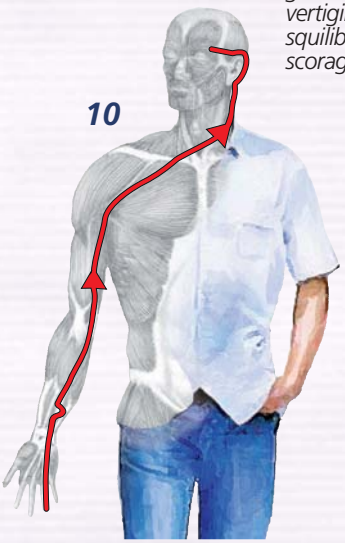
I meridiani energetici

8. Meridiano delle Reni. *Un blocco di questo meridiano può provocare perdita di capelli, fragilità di denti e ossa, affaticamento, debolezza muscolare, problemi alle reni (infiammazioni, infezioni, calcoli), problemi alla gola, sangue dal naso, carenze ormonali, problemi riguardanti la sessualità (impotenza o eccessiva attività). La disfunzione potrebbe causare sensazioni di paura, insicurezza e confusione, ansia e problemi di stress lavorativo, esaurimento fisico e mentale. È collegato al Meridiano della Vescica.*

7. Meridiano della Vescica urinaria. *Controlla il sistema nervoso autonomo e il sistema ormonale (ipofisi), controlla la funzionalità dell'utero e la riproduzione. Una disfunzione può causare dolori a schiena e polpaccio, sciatica, problemi di vescica e prostata, dolore al collo dell'utero, congestione nasale. Condiziona le emozioni di paura, panico e inquietudine. È associato al Meridiano delle Reni.*

9. Meridiano del Maestro del Cuore. *Un suo blocco può causare problemi di mancanza di fiato, stomatite, singhiozzo, ulcera, arteriosclerosi,* angina pectoris, *palpitazioni, malattie vascolari. Dal punto di vista emotivo e mentale, una disfunzione può essere alla base di eccessiva impazienza, depressione, epilessia e tendenza all'isteria e alla schizofrenia.*

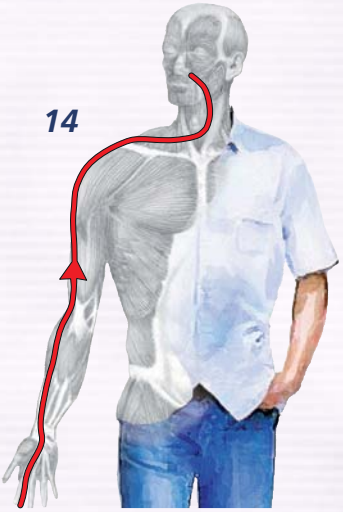
10. Meridiano del Triplice Riscaldatore. *Controlla la circolazione capillare e il funzionamento linfatico. Una disfunzione potrebbe causare problemi di pelle e di termoregolazione, allergie, ghiandole gonfie, tonsillite, raffreddori, mal di testa, rumore nelle orecchie, vertigini, dolori addominali, problemi a vertebre cervicali e tiroide. lo squilibrio potrebbe provocare emozioni di umiliazione, autodifesa, scoraggiamento, difficoltà di adattamento, eccessiva precauzione.*



12. Meridiano del Fegato. *Ha la funzione di immagazzinare i nutrienti e di nutrire e purificare il sangue. Uno squilibrio può causare impotenza, problemi di termoregolazione o febbre, stitichezza, ernia inguinale, scarso appetito, vertigini, nausea, mal di testa, problemi a muscoli e articolazioni. A livello mentale la disfunzione potrebbe provocare furore, tendenza ad annoiarsi e ad alzare la voce, scarsa perseveranza, ipersensibilità ai rumori.*

11. Meridiano della Cistifellea (colecisti, vescicola biliare). *Regola la distribuzione degli elementi nutritivi all'organismo e l'equilibrio degli enzimi digestivi. Un suo blocco potrebbe causare diarrea o stitichezza, coliche biliari, problemi digestivi, gastrite e ulcera, mal di testa, problemi a occhi e vista, dolore alle articolazioni. A livello emotivo e mentale una disfunzione si manifesta con impulsività o, al contrario, difficoltà nel prendere decisioni, preoccupazioni immotivate, rabbia, scarsa motivazione.*
È collegato al Meridiano del Fegato.

I meridiani energetici



13. Meridiano del Polmone. *Attraverso la respirazione questo meridiano assorbe l'energia dall'esterno e la distribuisce al corpo, inoltre purifica l'energia assorbita dalla milza. Uno squilibrio di questo meridiano potrebbe provocare problemi respiratori (anche solo difficoltà a respirare profondamente), facilità ad affaticarsi, asma, rinite, polipi nasali, eczema, psoriasi e/o dolore lungo il meridiano. A livello emozionale e mentale, la disfunzione del meridiano potrebbe essere all'origine di melanconia, scarsa vitalità, ansia, ipersensibilità, difficoltà a rilassarsi.*

14. Meridiano dell'Intestino Crasso (Colon). *Completa la funzione del Meridiano del Polmone, inoltre controlla l'eliminazione dei rifiuti alimentari. Il blocco si manifesta con occhi arrossati, congestione nasale, problemi al tratto superiore dell'apparato respiratorio e alla gola, problemi a denti e gengive, sangue dal naso, colorito pallido, dolori lungo il meridiano, colite, costipazione, emorroidi. Sul piano mentale ed emozionale, una disfunzione può portare a difficoltà a esternare i propri problemi, scarsa fiducia in se stessi e nel prossimo o, al contrario, dipendenza eccessiva dagli altri.*

I cataplasmi di argilla possono essere utilizzati anche a scopo **preventivo**, in quanto contribuiscono a sciogliere eventuali tensioni; essi vanno fatti a giorni alterni per circa un mese. Possiamo anche aromatizzare l'impasto da noi preparato aggiungendo 4 gocce di olio essenziale.

■ L'argilla può essere utilizzata anche **disciolta nell'acqua tiepida per**

un bagno, seguito da una doccia fredda che ci tonificherà e apporterà molti benefici al nostro sistema circolatorio.

■ In commercio esistono anche delle compresse a base di questa sostanza, molto utili in caso di **meteorismo**, per regolare le attività intestinali e depurare l'organismo.

Aromaterapia

L'aromaterapia utilizza gli **oli essenziali,** ricavati da fiori, frutti, foglie o radici, in diversi modi; essi infatti possono essere inalati, assunti **oralmente**, aggiunti all'acqua del **bagno** oppure usati per **massaggiare** l'intero corpo, la nuca, la fronte o le tempie. Le essenze sono utili per alleviare il dolore del mal di testa, ma non costituiscono un metodo preventivo. Gli oli essenziali si conservano a lungo ma evaporano in fretta; essi vanno quindi conservati in boccette scure, al riparo dalla luce (che li danneggerebbe) e dal calore.
Gli oli essenziali, facilmente reperibili in farmacia, sono molto concentrati, quindi bisogna utilizzarne solo poche gocce alla volta.

■ **Inalazione**: mettere 1-2 gocce di olio essenziale sul cuscino o in un diffusore insieme a un po' di acqua.

■ **Via orale**: assumere 1-3 gocce di essenza da 1 a 3 volte al giorno; l'olio va diluito con un po' di acqua, aggiunto a una tisana o aggiunto a un cucchiaino di miele.

■ **Bagno**: aggiungere 7-8 gocce di essenza nell'acqua calda della vasca e immergersi per 15-20 minuti.

■ **Massaggio**: aggiungere 6-7 gocce di essenza a 1 bicchierino di olio di mandorle dolci e utilizzarlo per il massaggio completo.
Per il massaggio mirato a **tempie**, **fronte** e **nuca** mettere 1-2 gocce di olio essenziale direttamente sull'indice e procedere con il massaggio.

Ogni olio essenziale sfrutta le proprietà benefiche della pianta da cui deriva ed è utile in caso di un dolore specifico o del mal di testa generico *(vedi elenco dei principali oli essenziali utili nel box qui sotto)*.
Ognuno di noi potrà scegliere l'essenza che ritiene più adatta a partire dai sintomi e dal tipo di cefalea di cui si soffre.

Cefalea e oli essenziali

ESSENZA	*Utilizzare in caso di:*
Anice	cefalea da eccessi alimentari
Arancio	cefalea da stress e da insonnia
Basilico	cefalea generica
Camomilla	cefalea da nervoso e da cattiva digestione
Cardamomo	cefalea generica
Cipresso	cefalea da menopausa
Citronella	cefalea da sinusite
Eucalipto	cefalea da raffreddore e influenza
Gelsomino	cefalea da sbalzi ormonali femminili
Geranio	cefalea da nevralgia
Ginepro	cefalea da nervoso
Incenso	cefalea da tensioni emotive
Lavanda	cefalea da spasmi muscolari e ipertensione
Limone	cefalea generica
Maggiorana	cefalea generica
Melissa	cefalea da disturbi digestivi
Menta piperita	cefalea generica
Nardo	cefalea da disturbi digestivi
Pimento	cefalea da influenza e raffreddore
Rosa	cefalea da depressione
Rosmarino	cefalea da disturbi digestivi
Salvia	cefalea muscolotensiva
Sandalo	cefalea da nervoso e stress
Ylang-ylang	cefalea da ipertensione

Per semplificare ulteriormente, proponiamo alcuni esempi di usi pratici di oli essenziali in caso di attacco di mal di testa.

Menta piperita

■ Diluire 3 gocce di olio essenziale di **cardamomo** in 100 ml di acqua fredda. Bagnare una pezzuola e metterla sulla fronte. Stendersi a occhi chiusi per 15 minuti e cambiare la pezzuola ogni 5 minuti.

■ Diluire 1 goccia di olio essenziale di **menta piperita** e 3 gocce di olio essenziale di **lavanda** in 1 cucchiaio di olio di mandorle dolci e massaggiare le tempie, la base del cranio e la linea della capigliatura.

Lavanda

■ Mescolare 3 gocce di olio essenziale di **citronella** e 2 cucchiai di olio di **mandorle dolci**. Ungere i polpastrelli, massaggiare delicatamente tempie e fronte e stendersi al buio fino a quando il disturbo non sarà scomparso.

Mandorle dolci

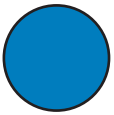
Cromoterapia

Il concetto di base di questa terapia è l'**utilizzo dei colori e della loro energia**. Ogni colore, infatti, possiede una sua lunghezza d'onda ed emette energia vibratoria. Se il nostro corpo viene irradiato (tramite speciali apparecchiature) con una specifica luce colorata, ne assorbe l'energia e le proprietà, che possono essere rilassanti o, al contrario, stimolanti. Dal punto di vista energetico, quindi, ogni colore esercita un effetto diverso sul nostro corpo.

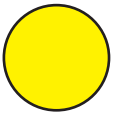
A ogni **colore primario** vengono associate una o più proprietà.

■ **Rosso**: aiuta a combattere la depressione, stimola la circolazione e il metabolismo, scioglie blocchi e rafforza l'energia sessuale, è eccitante ed energetico.

■ **Blu**: è analgesico, calmante, antinfiammatorio, scioglie le tensioni nervose, favorisce la meditazione e aiuta la lotta contro le dipendenze.



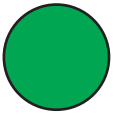
■ **Giallo**: rafforza il sistema nervoso, combatte la stanchezza, aiuta la digestione, favorisce l'ottimismo e il buonumore.



I colori primari vengono combinati tra loro; si ottengono così i **colori secondari**, che a loro volta possiedono determinate proprietà.

■ **Arancione**: combatte stati d'animo negativi come la tristezza, stimola l'attività della tiroide e quella digestiva.

■ **Verde**: è distensivo, calmante e riequilibrante, scioglie i blocchi e diminuisce gli sbalzi d'umore.



■ **Viola**: è decongestionante, stimola il sistema immunitario e calma le emozioni violente e postraumatiche.

La cromoterapia mira a ristabilire l'equilibrio dei colori nel nostro organismo, nel caso essi siano in eccesso o in difetto.
In caso di cefalea, la zona del corpo da irradiare con la luce è la **testa**; il colore della luce va scelto dal cromoterapista dopo aver analizzato il nostro tipo di cefalea e le sue possibili cause. Una volta che conosciamo le proprietà dei colori e quelli a noi utili, possiamo anche provare a farci la cromoterapia da soli, per esempio acquistando della carta da lucido colorata da mettere davanti alla lampadina (di 60 watt al massimo) di una lampada da comodino o da tavolo. In generale chi soffre di cefalea dovrebbe ricercare un equilibrio interiore aiutandosi anche con l'utilizzo dei **colori nella vita di tutti i giorni**, dalla scelta delle tinte dei vestiti a quella dei colori dei muri della casa in cui abita.

Digitopressione

La digitopressione, chiamata anche **agopressione**, è una tecnica cinese di **automassaggio** molto antica, utile per intervenire su molti distur-

bi e malattie, tra cui il mal di testa. Nell'agopressione la stimolazione dei punti dell'agopuntura avviene non attraverso l'utilizzo di aghi ma mediante una **pressione esercitata con i polpastrelli del pollice o dell'indice**, che ha lo scopo di rimuovere i blocchi energetici; in alternativa si può utilizzare anche una **bacchetta** di legno o bachelite. Il vantaggio di questa tecnica consiste nel fatto che, una volta imparata, possiamo praticarla noi stessi senza aiuto esterno.

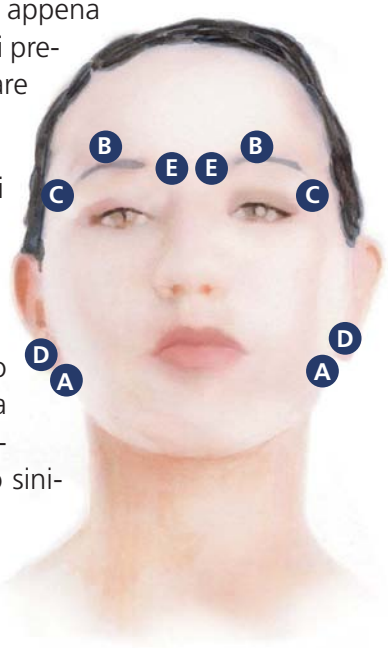
La pressione va esercitata dopo avere localizzato il giusto punto lungo i meridiani (vedi mappe dei meridiani energetici da pag. 42 a pag 46) con un'intensità lieve o media, facendo nel frattempo ruotare le dita, per circa 30-60 secondi. Di seguito alcuni punti da trattare in caso di mal di testa.

■ **Sotto le orecchie (A)**: inserire ciascun dito indice nelle piccole cavità al di sotto del lobo dell'orecchio. Massaggiare e allo stesso tempo premere delicatamente, eseguendo piccoli movimenti circolari.

■ **Sopra le sopracciglia (B)**: premere i 2 punti appena sopra il centro delle sopracciglia con il pollice. Poi premere eseguendo un piccolo movimento circolare sempre da 30 a 60 secondi.

■ **Sulle tempie (C)**: premere con il dito indice i punti localizzati nei piccoli incavi delle tempie, a distanza di un dito dall'estremità delle sopracciglia.

■ **Sui lobi delle orecchie (D)**: prendere il lobo dell'orecchio destro tra il pollice e l'indice della mano destra, impastare e tirare. Successivamente trattare allo stesso modo il lobo dell'orecchio sinistro con la mano sinistra.



■ **Tra la base del naso e la fronte, tra le due sopracciglia (E)**: premere i due punti

con i pollici per 60 secondi facendo ruotare leggermente le dita.

■ **Attorno alla zona dell'orbita oculare inferiore e superiore**: trattare i punti con lievi pressioni in caso di cefalea causata da stanchezza agli occhi e tensione alla muscolatura perioculare.

■ **Tra la nuca e il collo**: premere i punti facendo oscillare lentamente le dita.

■ Se il mal di testa è lieve ed è causato da stress o da eccessivo affaticamento, possiamo anche provare a **picchiettare il cuoio capelluto** con i polpastrelli per circa 2 minuti; ne trarremo sicuramente beneficio.

Questa tecnica non ha effetti collaterali, ma se abbiamo bruciature, ferite, escoriazioni e lividi evitiamo di praticare pressione su queste zone; la digitopressione va inoltre evitata in caso di febbre, diabete, problemi di cuore, gravidanza e problemi alla tiroide. Prima di praticare l'agopressione è importante documentarsi adeguatamente per conoscere l'esatta localizzazione dei punti.

Fiori di Bach

Secondo il medico inglese Edward Bach molte malattie e disturbi del corpo hanno cause psicologiche e vanno affrontate a partire dalla cura dell'animo e degli squilibri interiori attraverso l'**utilizzo di essenze floreali selezionate**. Ognuno dei **38 fiori di Bach** corrisponde a una peculiarità caratteriale e viene quindi scelto in base alla nostra indole. Per capire di quale o quali fiori – in genere, infatti, ne vengono consigliati più di uno – abbiamo bisogno, dobbiamo rivolgerci a un esperto, che potrà valutare il nostro stato attraverso diversi metodi (per esempio il test bioelettronico o chinesiologo). I fiori di Bach sono privi di effetti collaterali, quindi se per caso scegliamo dei fiori inadatti non corriamo alcun rischio, se non quello di non ottenere risultati.

Molte farmacie specializzate in naturopatia preparano il rimedio al momento dell'acquisto; in caso contrario possiamo farlo facilmente noi stessi, mettendo 2 gocce dei fiori indicati in 30 cc di acqua minerale naturale e aggiungendo 40 gocce di brandy o di cognac.
Se ci rivolgeremo a un naturopata, sarà lui stesso a indicarci la cura più adatta al nostro disturbo e a dirci quante gocce di rimedio assumere e per quanto tempo. Ricordiamoci che per i fiori di Bach vale la stessa regola delle cure omeopatiche, cioè è necessario avere pazienza e mantenere un atteggiamento positivo, in quanto la terapia potrebbe richiedere tempi lunghi. A titolo esemplificativo, nel box qui sotto sono stati riportati i rimedi floreali utili in caso di cefalea.

Cefalea e fiori di Bach

ESSENZA	***Utilizzare in caso di:***
Agrimony	cefalea da emozioni represse
Cherry Plum	cefalea da stress e da tensioni represse
Crab apple	cefalea da ciclo mestruale
Elm	cefalea muscolotensiva, da stress e da eccessivo carico di responsabilità
Hornbeam	cefalea da week-end, da stress e da iperattività
Impatiens	cefalea da nervoso e irritazione
Mustard	cefalea da emozioni negative e da tristezza
Oak	cefalea da week-end, da stress e da iperattività
Olive	cefalea da esaurimento delle forze
Red Chestnut	cefalea muscolotensiva e da stress
Rock Rose	cefalea da stato di panico e terrore
Rock Water	cefalea data dall'essere troppo duri con se stessi
Star of Bethlehem	cefalea postraumatico e da paura
Vervain	cefalea da week-end, da nervoso e da irritabilità
White chestnut	cefalea da pensieri opprimenti
Willow	cefalea da amarezza e delusione

Oltre ai 38 fiori di Bach ne esiste anche un altro, il *Rescue Remedy* (il numero 39), che è una miscela di fiori usata per le emergenze e per i momenti di shock.

Fitoterapia

La natura che ci circonda rappresenta un immenso patrimonio di ricchezza e una sorta di farmacia spontanea a cui tutti noi, con la dovuta intelligenza e conoscenza, possiamo attingere. Molte piante, senza dover essere sintetizzate chimicamente, svolgono naturalmente un effetto terapeutico molto dolce.

La fitoterapia si basa sull'uso di piante, fiori ed erbe officinali assunti attraverso vari metodi.

- **Infuso**: preparato lasciando la pianta (intera o solo una parte di essa) in infusione per 10 minuti in acqua bollente (che dopo verrò filtrata). Le dosi delle erbe essiccate variano a seconda del tipo e dell'uso, solitamente però il rapporto è di 5 g di droga ogni 100 g di acqua.
L'infuso va bevuto subito dopo esser stato preparato, quindi se dobbiamo assumerne più di 1 tazza al giorno prepariamolo fresco ogni volta.

- **Decotto**: preparato lasciando la pianta o parte di essa in acqua in ebollizione per 5 minuti, in caso di fiori, piante intere e foglie, o 10-20 minuti, per corteccia, radici e legno.
Dopo aver spento il fuoco si lascia in infusione per altri 10 minuti. Generalmente si utilizzano 2-5 g di droga ogni 100 g di acqua e il preparato va assunto subito.

- **Tintura**: ottenuta lasciando macerare in alcol la pianta (fresca o essiccata).

- **Succo**: ottenuto per spremitura o centrifugazione della pianta fresca.

Per l'infuso e il decotto la quantità di foglie o fiori da utilizzare può variare a seconda della pianta utilizzata; è meglio quindi farsi consigliare da un esperto, in quanto le varie tipologie di piante hanno effetti diversi una dall'altra.

In natura esistono molte piante in grado di agire sul mal di testa grazie alle loro proprietà antinfiammatorie, sedative, antidolorifiche e digestive *(vedi tabella da pag. 54 a pag. 56)*.
Alcune delle piante indicate nella tabella della prossime pagine possono anche essere utilizzate combinate con altre e assunte sotto forma di infuso. È probabile che il mal di testa dipenda da un insieme di cause per cui, per capire quali sono le erbe più adatte al nostro problema, è meglio rivolgersi a un fitoterapeuta specializzato.

Ricette utili

È possibile preparare da soli, dopo esserci procurati le giuste droghe, infusi e tisane utili in caso di cefalea ed emicrania. Ecco alcune ricette.

Infuso di camomilla, arancio amaro, alchemilla e sambuco

5 g di fiori di camomilla ■ *2 g di scorza di arancio amaro* ■ *5 g di foglie di alchemilla* ■ *5 g di fiori di sambuco*

Mettere gli ingredienti in infusione per 15 minuti in 500 ml di acqua bollente; successivamente filtrare. Bere 2 tazze al giorno lontano dai pasti.

Tisana di primula, sambuco, ortica e tarassaco

50 g di primule ■ *50 g di germogli di sambuco* ■ *15 g di foglie di ortica* ■ *15 g di tarassaco*

Preparare una tisana con 1 cucchiaino di questo preparato e 250 ml di acqua e assumerne 2 tazze al giorno.

Cefalea e piante

PIANTA	*In caso di*	*Modo di somministrazione*	*Tempo di somministrazione*
Alchemilla	*cefalea da ciclo mestruale*	decotto di foglie	*1 tazza prima dei pasti*
Basilico	*cefalea generica*	infuso di foglie	*1 tazza dopo i pasti principali*
Camomilla	*cefalea da tensione nervosa e problemi digestivi*	infuso di fiori tintura	*3 tazze al giorno* *10 gocce dopo i pasti principali*
Erba di San Giovanni	*cefalea generica*	tintura	*3 gocce 2 volte al giorno prima dei pasti principali*
Eucalipto	*cefalea da malattie di raffreddamento*	infuso di foglie	*3 tazze al giorno*
Ginepro	*cefalea generica*	tintura	*qualche goccia per massaggiare il collo e le tempie in caso di attacco*
Lavanda	*cefalea da tensione muscolare e ipertensione*	infuso di fiori	*3 tazze al giorno*

PIANTA	*In caso di*	*Modo di somministrazione*	*Tempo di somministrazione*
Limone	*cefalea da disturbi digestivi*	succo allungato con acqua	*succo di 1 limone diluito al mattino a digiuno*
Maggiorana	*mal di testa generico*	infuso di foglie	*1 tazza mattino e sera, lontano dai pasti*
Melissa	*cefalea da disturbi alimentari e da stanchezza*	infuso di foglie tintura	*1 tazza mattina e sera 10 gocce in 1/2 bicchiere di acqua 2 volte al giorno*
Menta	*cefalea da disturbi digestivi*	infuso di foglie	*3 tazze al giorno*
Millefoglie	*cefalea da ciclo mestruale e da disturbi digestivi*	infuso di fiori	*1 tazza 3 volte al giorno*
Ortica	*mal di testa da abuso di alcol e di cibo*	infuso o decotto di foglie	*3 tazze al giorno*
Primula	*emicrania, cefalea da insonnia e da affezioni nervose*	tisana di fiori decotto fatto con la pianta intera	*3 tazze al giorno 2 tazze al giorno lontano dai pasti*

Cefalea e piante

PIANTA	*In caso di*	*Modo di somministrazione*	*Tempo di somministrazione*
Partenio	*mal di testa generico*	infuso di foglie	*1 tazza all'occorrenza*
Rosmarino	*cefalea da sofferenza epatica e cattiva digestione*	infuso di foglie	1 tazza dopo i pasti principali
Valeriana	*cefalea da menopausa, da insonnia, da stress e da nervoso*	infuso o decotto di radici tintura	1 tazza all'occorrenza 15 gocce 2 volte al giorno

Infuso di maggiorana, tiglio, salvia e verbena

20 g di maggiorana ■ 20 g di tiglio ■ 20 g di salvia ■ 20 g di verbena

Mescolare attentamente gli ingredienti, prelevare dal composto ottenuto 1 cucchiaio e versarci sopra 1 tazza di acqua bollente. Fare riposare l'infuso 10 minuti prima di filtrarlo. Assumerne 3 tazze al giorno fino a quando non ci si sente meglio.

Infuso di arancio e passiflora

10 g di scorza di arancio amaro ■ 5 g di pianta di passiflora

Lasciare la miscela in infusione in 1 tazza bollente di acqua per 10 minuti e poi filtrare. Assumerne 1 cucchiaio 1 ora prima dei pasti per 3 settimane.

Tisana di menta piperita, melissa, luppolo, lavanda, arancio

30 g di sommità di menta piperita ■ 20 g di sommità di melissa ■ 20 g di fiori di luppolo ■ 10 g di fiori di lavanda ■ 20 g di fiori di arancio

Preparare una tisana con questa miscela, versarne 1 cucchiaio in una tazza di acqua bollente, lasciare in infusione per 5 minuti e filtrare. Bere 3 tazze di questa tisana al giorno.

Preparato di erbe svedesi

10 g di aloe ■ 5 g di mirra ■ 0,2 g di zafferano ■ 10 foglie di cassia 10 g di canfora cinese ■ 10 g di radice di rabarbaro ■ 10 g di radice di curcuma ■ 10 g di manna ■ 10 g di teriaca veneziana ■ 5 g di radice di carlina ■ 10 g di radice di angelica

Il **preparato di erbe svedesi**, si può acquistare comodamente in farmacia. Se siamo dei cultori delle piante, però, possiamo anche prepararlo in casa. Mettere le erbe indicate a macerare in 1,5 l di acquavite di grano o di frutta a 40°, in una bottiglia dal collo largo, e lasciare per 15 giorni al sole. Scuoterla ogni giorno. Trascorso il tempo indicato, il liquido va travasato, filtrandolo in bottiglie piccole che poi, chiuse ermeticamente, vanno conservate in frigorifero. Prima di ogni uso scuotere la bottiglia che si utilizza. All'occorrenza assumerne qualche goccia diluita in acqua, aggiungendo un po' di zucchero se lo vogliamo, oppure metterne una piccola quantità su una pezzuola da applicare sul collo, sulla nuca o sulla fronte.

La gemmoterapia

Tra i rimedi della fitoterapia va ricordata anche la gemmoterapia, che si basa sull'assunzione delle **gemme,** delle **giovani radici,** dei **semi** e della **scorza** delle piante officinali.

Queste parti vengono raccolte all'inizio della primavera, pulite, triturate e fatte macerare in un preparato a base di alcol e glicerina.

■ In caso di mal di testa sono utili, per esempio, i preparati gemmoterapici di ***Ribes nigrum*** e di ***Rosa canina*** (consumare 30 gocce al giorno del rimedio prescelto diluito in un po' di acqua per 3 volte al giorno).

Idroterapia

L'acqua è un elemento molto importante per il nostro organismo e costituisce l'ingrediente di una delle terapie contro il mal di testa più semplici, che ognuno di noi può praticare con facilità in caso di un attacco. Il funzionamento dell'idroterapia si deve al fatto che l'**acqua decongestiona le zone cerebrali dall'eccessivo afflusso di sangue**, che può causare cefalea.
Prima di praticare l'idroterapia occorre conoscere alcune indicazioni importanti:

- utilizzare l'acqua fredda **lontano dai pasti**, per evitare disturbi digestivi;
- **riscaldare la pelle** prima di iniziare il trattamento, per esempio frizionandola con un guanto di crine;
- **evitare** la terapia durante il **ciclo mestruale**;
- una volta terminato il trattamento **rivestirsi subito** per riacquistare calore e rilassarsi stando distesi 15-20 minuti.

Le proprietà benefiche dell'acqua si possono sfruttare in vari modi.

■ **Frizione del corpo**: prendere un asciugamano o un panno, piegarlo in quattro, bagnarlo in acqua fredda, strizzarlo e passarlo su tutto il corpo (prima sulla parte anteriore, partendo dal torace fino ai piedi; poi lateralmente, sia a destra che a sinistra, partendo dalla spalla e continuando sul braccio e sulla gamba; infine nella parte posteriore, partendo dalla nuca fino ai piedi).

■ **Impacco di acqua fredda**: prendere un pezzo di tela e bagnarlo nell'acqua fredda; strizzarlo e posizionarlo sulla nuca o sulla fronte (a seconda di dove è localizzato il dolore).
Tenere l'applicazione 30 minuti. Se necessario ripetere dopo avere nuovamente bagnato il pezzo di tela in acqua fredda.

■ **Pediluvio**: riempire una bacinella di acqua fredda e immergervi i piedi per 2 minuti.
Successivamente indossare calze di lana e muovere i piedi per riacquistare calore.

■ **Bagno**: riempire la vasca da bagno per un'altezza di 10 cm di acqua fredda, sedersi dentro tenendo i piedi fuori dall'acqua.
Rimanere dentro la vasca per 5 minuti (sempre tenendo i piedi all'asciutto) e frizionarsi il ventre con la mano bagnata.

Massaggi

Un buon massaggio può essere molto utile in caso di mal di testa, in quanto aiuta a rilassarci e a combattere eventuali tensioni accumulate nel corso della giornata.
Esistono moltissime tecniche di massaggio o auto-massaggio, alcune delle quali sono molto semplici e di facile esecuzione.

Massaggio shiatsu

Questo tipo di massaggio è di origine giapponese e si basa sull'**utilizzo delle dita per effettuare delle pressioni** che hanno lo scopo di equilibrare il flusso di energia **lungo i meridiani** *(vedi mappe da pag. 42 a pag. 46)* stimolando alcuni punti precisi, chiamati *tsubo*.
Secondo lo shiatsu il mal di testa si origina perché nella testa si concentra troppa energia, che va quindi fatta defluire verso il basso.

I punti da trattare sono i seguenti.

■ Punti **(A)** sul **contorno orbitale superiore** (da massaggiare prima) e inferiore: ogni zona va trattata per 3 volte.

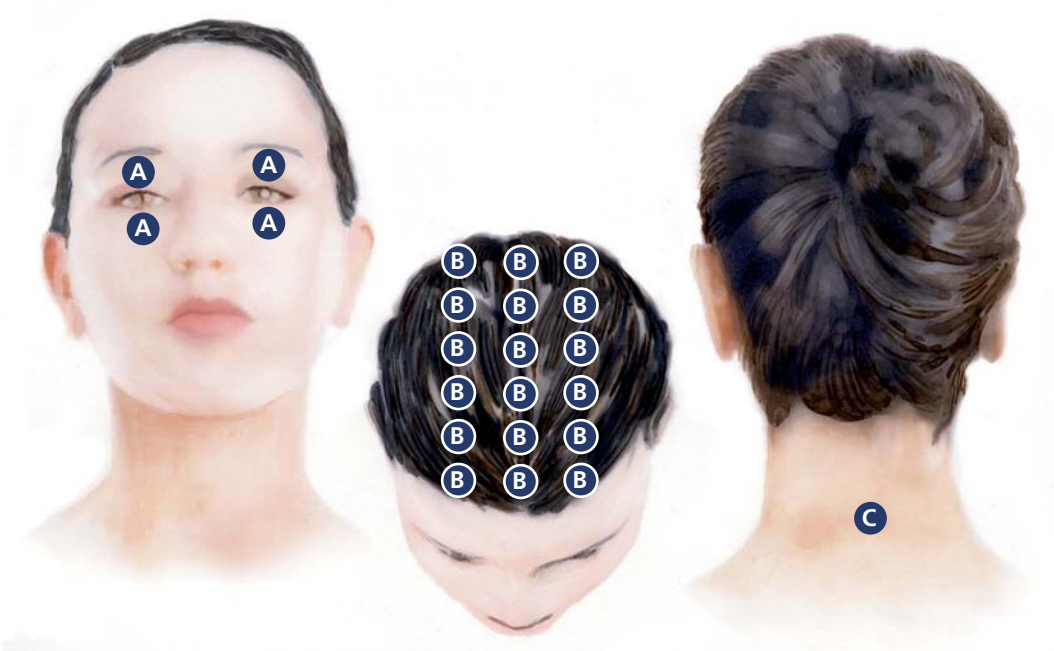
■ Punti **(B)** situati sulla **linea mediana della testa** e sulle **linee parallele a essa**; ogni punto va premuto per 3 secondi. Il trattamento si deve ripetere per 3 volte.

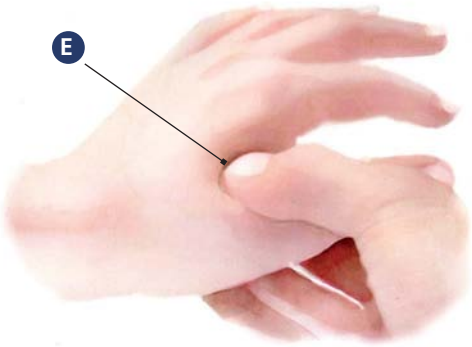
■ Punto **(C)** situato sulla **linea mediana del collo** (nella parte posteriore), sopra la parte sporgente della **settima vertebra cervicale**. Il punto va premuto per 5 secondi e il trattamento va ripetuto per 3 volte.

■ Punto **(D)** situato nel **piede, tra il primo e il secondo metatarso**.

■ Punto **(E)** situato nella **mano tra il quarto e il quinto metacarpo**. Il punto va premuto per 5 secondi e il trattamento va ripetuto per 3 volte.

Il massaggio viene praticato con il pollice o con l'estremità del dito medio appoggiata all'unghia dell'indice; la pressione cambia intensità (da più





a meno forte) in modo graduale e viene mantenuta dai 3 ai 6 secondi. Per sottoporsi al massaggio bisogna indossare abiti comodi e bisogna togliersi scarpe e anelli; il massaggiatore ci farà stendere su un materassino e si posizionerà in ginocchio di fianco a noi per iniziare il trattamento.

Oggi questo tipo di massaggio è molto diffuso e viene praticato, oltre che nei centri specialistici, anche in molte palestre: prima di affidarsi a una di esse, però, informiamoci per sapere se è affidabile. Se preferiamo andare sul sicuro, rivolgiamoci a un esperto.

Evitiamo di sottoporci al massaggio shiatsu se abbiamo bruciature, ferite, escoriazioni e lividi (non dobbiamo praticare pressione su queste zone) e in caso di febbre, diabete, problemi di cuore, gravidanza e problemi alla tiroide.

Massaggio alle tempie

Se soffriamo di mal di testa sicuramente avremo già provato a massaggiarci le tempie, come riflesso spontaneo per cercare di lenire il dolore. Il massaggio va praticato con i **polpastrelli degli indici appoggiati sulle tempie** (in modo simile a quanto consigliato per la digitopressione, *vedi pag. 48*) e con un movimento dolce, circolare e in senso antiorario per qualche minuto. Per renderlo più piacevole si possono utilizzare gli oli essenziali. È possibile per esempio diluire 2 gocce di essenza di menta in olio di mandorle dolci ed effettuare il massaggio con la miscela ottenuta.

Massaggio alla schiena, al collo e alle spalle

Queste zone sono particolarmente indicate da massaggiare in caso di mal di testa, che può essere provocato proprio da una **tensione muscolare**; se riuscite a rilassarle il dolore diminuirà considerevolmente.
A differenza del massaggio alle tempie, in questo caso avete bisogno di qualcuno che vi aiuti. Non vi stendete sul letto ma cercate una superficie non morbida (per esempio una stuoia posizionata per terra). Perché le mani del massaggiatore scorrano facilmente sulla vostra pelle utilizzate dell'olio di mandorle dolci, eventualmente aromatizzato con olio essenziali.

Massaggio al viso e alla testa

Questo massaggio può essere utile per alleviare il dolore del mal di testa provocato da **stress e affaticamento**. Anche in questo caso non si tratta di un auto-massaggio, quindi dovremo chiedere a qualcuno di aiutarci. Per rendere il massaggio più piacevole utilizziamo dell'olio di mandorle dolci a cui avremo aggiunto 2 gocce di essenza di menta.

- **Frizionare le tempie e la fronte** con poco olio e stirare poi la pelle indietro, sopra le orecchie, facendo attenzione a non toccare gli occhi.

- Cercare i **punti di micropressione di viso e testa**, posti in corrispondenza di leggere depressioni, e premere per alcuni secondi ciascun punto, imprimendo nello stesso tempo un movimento rotatorio al polpastrello. Iniziare dai punti centrali (sotto il mento e il naso, tra gli occhi e lungo la linea che percorre tutto il cuoio capelluto, fino alla nuca) e continuare con gli altri.

- Eseguire **sfioramenti con tutta la mano**, partendo dal mento e salendo fino alla testa.

- **Fare un mezzo cerchio**, girare dietro le orecchie e infilare le mani sotto il collo e sotto le spalle, per arrivare fino alle braccia e alle mani. Tornare indietro facendo lo stesso percorso e ripetere diverse volte.

■ **Ruotare dolcemente la testa** a destra e a sinistra, con movimenti lenti.

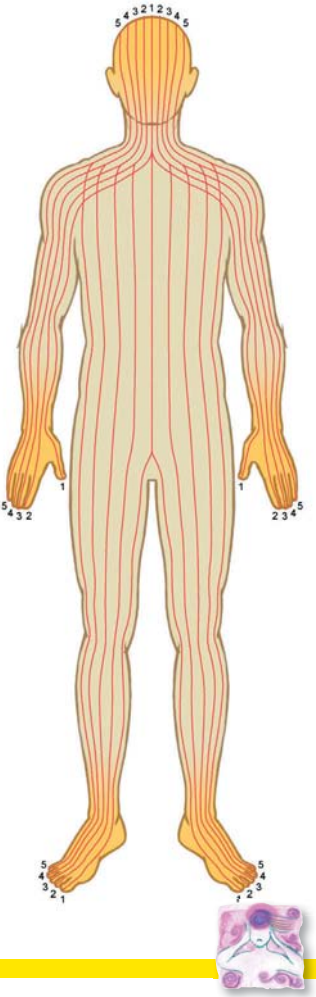
■ **Impastare i muscoli posteriori del collo**, specialmente nel punto in cui si attaccano alla nuca, andando dal centro verso l'esterno.

■ Infilare le dita tra i capelli e tirare lentamente verso l'alto.

■ Per terminare, **imbevere 2 batuffoli di cotone di acqua di rose** e posarli sugli occhi chiusi. Lasciare riposare la persona per una decina di minuti, coprendola in caso avesse freddo.

Riflessologia plantare

La riflessologia, o **massaggio zonale**, è un'antichissima tecnica originaria della Cina, che si basa sulla teoria seconda la quale il nostro corpo è attraversato longitudinalmente da **10 meridiani** *(vedi disegno a lato)* che lo dividono in zone. Ogni zona contiene organi e parti del corpo i cui riflessi sono localizzati nella parte corrispondente di mani e piedi. Intervenendo con una pressione su queste zone di mani e piedi si possono quindi trattare gli organi e le parti del corpo a esse collegate e correggere eventuali squilibri. Il principio base della riflessologia è lo stesso dell'agopuntura e dello shiatsu: a ogni organo corrisponde un punto in altre zone del corpo che, se sollecitate, agiscono sull'organo stesso in modo benefico, in quanto lo stimolano a reagire alla mancanza di equilibrio, energia e armonia.
Le zone riflessogene della testa si trovano **sulla punta delle dita dei piedi** e sul **margine**

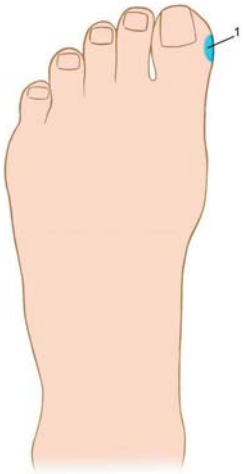


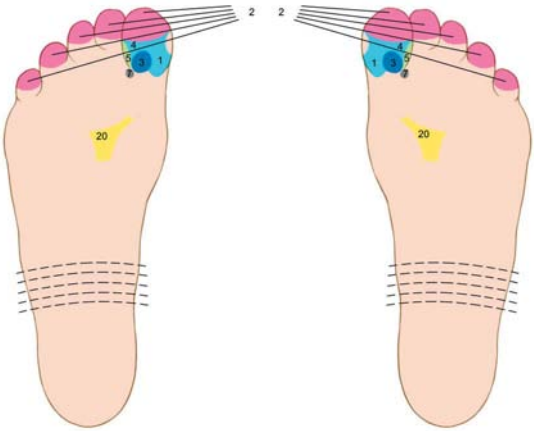
La mappa dei meridiani della riflessologia, con le zone in cui viene diviso il corpo e le corrispondenze tra gli organi di ciascuna zona e le zone di mani e piedi.

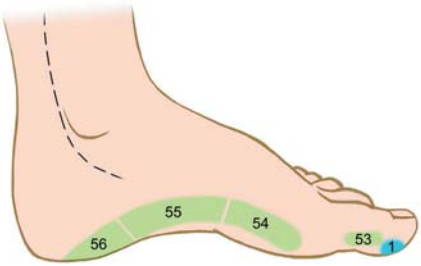
esterno degli alluci; quelle della colonna vertebrale (che può causare mal di testa in caso di traumi, compressioni e postura errata) sono invece situate lungo il **margine interno di ciascun piede** *(vedi mappe qui sotto).*
Una volta individuato il punto su cui agire, bisogna esercitare, solitamente con il pollice, una pressione energica accompagnate da una rotazione lenta e costante. Se il punto premuto fa male è un buon segno, perché significa che stiamo trattando la zona giusta e che il trattamento fa effetto: non perdiamoci d'animo e vedremo che, con il passare del tempo, il dolore si attenuerà.

Per avvicinarsi alla riflessologia sono disponibili in commercio molti libri con della mappe dettagliate e chiare dei meridiani e delle zone del cor-

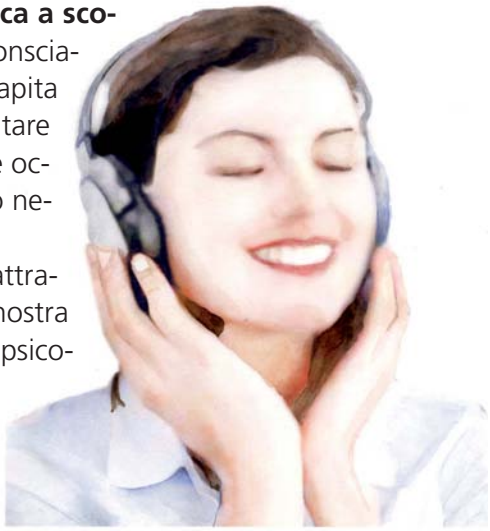
***Mappa delle zone di riflesso del sistema nervoso**:*
***1** testa, **2** seni frontali (sulla punta delle dieci dita),*
***3** tronco cerebrale e cervelletto (sull'alluce, nella parte inferiore sinistra), **4** epifisi (su entrambi gli alluci),*
***5** tempia e trigemino (sull'alluce, nella parte interna che tocca il secondo dito), **7** nuca (all'interno della radice dell'alluce), **20** plesso solare (sulla pianta del piede, nel punto più ampio, perpendicolare al secondo piede)*
***54** vertebre dorsali, **55** vertebre lombari, **56** vertebre sacrali e coccigee.*







po umano, con indicati i punti da trattare; conviene però, almeno per le prime volte, rivolgersi a un esperto per imparare la giusta tecnica, e per essere sicuri di aver localizzato in modo esatto il punto su cui intervenire. Una volta individuate le zone da trattare potete massaggiarle da soli stando seduti con la schiena appoggiata a un cuscino.
La riflessologia non va praticata in caso di gravidanza, artrite ai piedi, diabete, problemi di cuore e alla tiroide.

Musicoterapia

Questo metodo, che utilizza la **musica a scopo terapeutico**, viene spesso inconsciamente praticato da ognuno di noi. Capita a tutti, infatti, di aver voglia di ascoltare determinati brani di musica in alcune occasioni, per contrastare stati d'animo negativi o per esaltare quelli positivi.
Le vibrazioni della musica, infatti, attraverso le orecchie raggiungono la nostra mente e influiscono sul nostro stato psicologico.
La musicoterapia può essere molto utile in caso di **cefalea muscolotensiva e causata da stress**.

Esistono due tipi di musicoterapia.

■ **Recettiva**: si basa sull'ascolto di un brano musicale o di suoni scelti dal terapeuta dopo aver analizzato il nostro tipo di cefalea.

■ **Attiva**: si basa sulla partecipazione attiva del paziente, che fa musica insieme al terapeuta per esternare emozioni represse e blocchi che possono avere originato il mal di testa.

Alcuni studiosi hanno identificato alcune note musicali che, attraverso le loro vibrazioni, possono alleviare il dolore da cefalea. Queste note sono **il LA e il DO** e possono essere ascoltate tramite un impianto stereo o mediante un apposito dispositivo che viene posto sulla sommità del capo.

Mantra

Per rilassarsi e combattere così il dolore può essere utile anche l'uso di ***mantra***, cioè di parole, o più semplicemente sillabe, che vengono ripetute lentamente e a lungo.

■ Il mantra più famoso è l'***OM***, sillaba dal valore sacro molto utilizzata nello yoga; esso va ripetuta per almeno 20-25 minuti per ricavarne effetti benefici. L'emissione di questo suono crea infatti una specie di **massaggio vibratorio** degli organi interni e un'**accelerazione della circolazione** sanguigna, cosa che influisce positivamente sul mal di testa.

Silenzio e suoni della natura

La musicoterapia è un valido metodo anche per riappropriarci del valore dei suoni naturali, oggi ormai sporcati con i rumori invadenti della tecnologia che ci circonda. Anche se siamo abituati a vivere immersi nel rumore continuo della città e non ci facciamo caso, questi influenzano inevitabilmente il nostro umore e partecipano all'accumulano di quello stress e nervoso che a fine giornata ci accompagna anche a casa. Siamo sempre meno abituati a **giovare del silenzio**, per cui anche tra le mura domestiche cerchiamo spesso la compagnia della radio o della televisione. Eppure a tutti noi farebbe bene liberarsi ogni tanto da questo sottofondo continuo per assaporare il silenzio, come sarebbe utile scappare dalla città, quando possibile, per rifugiarsi tra la natura, in compagnia dei suoi suoni meravigliosi e rilassanti.
Il suono delle cicale e delle onde del mare, come il fruscio delle foglie degli alberi mosse dal vento, può davvero aiutarci a recuperare le energie mentali ed entrare in uno stato di calma e tranquillità, non a caso in commercio esistono numerosi cd che contengono proprio le **voci della**

natura. Se ci lasciamo andare a questi suoni primigeni non potremo che sentirci in sintonia con l'universo che ci circonda.

Oligoterapia

Gli **oligoelementi** sono naturalmente presenti in piccolissime quantità nel nostro organismo, dove svolgono funzioni metaboliche importanti; essi aiutano infatti a mantenere l'equilibrio chimico-fisico delle nostre cellule e favoriscono l'attività di enzimi, ormoni e vitamine. La loro carenza può essere causa di molti disturbi, come stanchezza, nervosismo, irritabilità e anche cefalea.
Come le altre cure naturali, l'oligoterapia non considera la cefalea semplicemente un disturbo da eliminare ma anche una spia che comunica una mancanza di equilibrio interno.
I rimedi utili variano a seconda del tipo di mal di testa e possono essere impiegati singolarmente o in associazione tra loro; potete trovarli già pronti in farmacia in flacone o in fialette monouso. Gli oligoelementi vanno assunti la mattina appena svegli, senza mangiare e bere nei 5 minuti precedenti o seguenti l'assunzione; essi vanno trattenuti sotto la lingua per almeno 1 minuto prima di deglutirli.

Ecco i rimedi più efficaci contro il mal di testa.

- **Manganese**: si può assumere anche per lunghi periodi (fino a 3 fiale al giorno) se si soffre di cefalea in maniera cronica.

- **Manganese-zolfo**: utile in caso di mal di testa legato a cattiva digestione.

- **Zinco-nichel-cobalto**: utile in caso di cefalea causata da ciclo mestruale o da squilibri ormonali (come problemi alla tiroide).

- **Litio**: consigliato in caso di mal di testa originato da stress e nervoso.

- **Manganese-cobalto**: utile contro la cefalea generica.

Omeopatia

Il principio base dell'omeopatia è quello di stimolare il corpo all'**autoguarigione**. Il fondatore dell'omeopatia, Samuel Hahnemann, mise a punto la **regola delle corrispondenze**, per cui ogni simile viene curato dal suo simile; ciò significa che una sostanza provoca in una persona sana lo stesso sintomo che combatte in una persona malata. Per provare questo principio, Hahnemann testò varie sostanza diluite, con cui ottenne ottimi risultati.
Un buon omeopata, prima di suggerirci la cura adeguata, analizza non solo la tipologia di cefalea di cui soffriamo, ma anche il nostro stile di vita e i tratti peculiari della nostra personalità (indole, paure, temperamento ecc.). Questa fase preliminare è fondamentale per individuare il rimedio a noi più congeniale. Curarsi con l'omeopatia non comporta nessun effetto collaterale, in quanto le sostanze somministrate sono molto diluite, ed è un valido metodo per aiutare l'organismo a recuperare il suo naturale equilibrio.
I rimedi omeopatici si possono reperire facilmente in farmacia sotto forma di palline di saccarosio (**globuli**) o di **gocce** in soluzione alcolica; essi vanno scelti (con l'aiuto di un omeopata) in base al tipo di dolore provato e ai sintomi a esso associati.
Ricordiamoci che sostanze come caffeina e teina riducono di molto (fino ad annullarla) l'efficacia dei rimedi omeopatici, che vanno quindi assunti non contemporaneamente al caffè e al tè; vanno ugualmente evitati anche i prodotti che hanno forti sapori (come alcune caramelle o il dentifricio alla menta) e il fumo almeno 1 ora prima e 1 ora dopo l'assunzione del rimedio omeopatico (che, solitamente, si prende più di una volta al giorno).

Rivolgiamoci dunque a un omeopata per conoscere i rimedi (non ce n'è infatti uno solo) che dobbiamo assumere per curare la nostra cefalea, come per esempio quelli elencati di seguito, che sono solo alcuni dei rimedi su cui si basa l'omeopatia. Essi sono specifici per il mal di testa; molto probabilmente, però, l'omeopata li combinerà ad altri per non

limitarsi solo a combattere il dolore della cefalea ma anche per agire su eventuali e possibili sintomi collaterali.

■ ***Aconitum***: in caso di attacco improvviso di cefalea accompagnato da senso di pesantezza al capo.

■ ***Argentum metallicum***: in caso di mal di testa da eccessivo affaticamento.

■ ***Argentum nitricum***: in caso di cefalea da sforzi troppo intensi.

■ ***Aristolochia***: in caso di cefalea da ciclo mestruale.

■ ***Barita carbonica***: in caso di cefalea frontale con occhi appesantiti e stanchezza generale.

■ ***Belladonna***: in caso di cefalea che presenta dolore frontale e al lato destro della testa e che provoca arrossamento e calore al viso.

■ ***Cedron***: in caso di emicrania al lato sinistro del capo.

■ ***Cocculus***: in caso di cefalea con nausea e vomito,

■ ***Dulcamara***: in caso di cefalea causata da cambiamenti meteorologici.

■ ***Gelsemium***: in caso di cefalea che si manifesta con un cerchio alla testa o con dolore localizzato intorno a un occhio.

■ ***Ginseng***: in caso di mal di testa che colpisce persone deboli e anziani con disturbi di circolazione.

■ ***Ignatia***: in caso di dolore pulsante.

■ ***Iris***: in casi di mal di testa da week-end.

■ ***Natrum muriaticus***: in caso di cefalea pulsante molto forte, causata da nervoso.

■ ***Nux vomica***: in caso di cefalea causata da eccessi alimentari, da abuso di alcolici o di caffè o di fumo che si manifesta con dolore localizzato sopra un occhio.

■ ***Chamomilla***: in caso di cefalea con dolore forte localizzato su una parte del capo.

■ ***Pulsatilla***: in caso di cefalea frontale con dolore pulsante e pungente e di disturbi mestruali.

■ ***Rhododendron***: in caso di cefalea provocata da cambi meteorologici.

■ ***Ruta***: in caso di mal di testa da sforzo fisico e da affaticamento degli occhi.

■ ***Sanguinaria***: in caso di emicrania al lato destro del capo.

■ ***Sepia***: in caso di cefalea con calore localizzato nella parte sinistra del capo che raggiunge anche la nuca e di mal di testa da disturbi mestruali.

■ ***Silicea***: in caso di cefalea che presenta dolore localizzato intorno all'occhio destro.

Psicoterapia

Anche se non è possibile catalogare secondo un unico schema le persone che soffrono di cefalea è però innegabile che il mal di testa colpisca soggetti che condividono alcune **peculiarità caratteriali**. Molti emicranici, infatti, vivono in maniera nervosa e sono incapaci di buttare fuori le energie negative assorbite nelle varie situazioni in cui si vengono a trovare. Questo capita generalmente a chi:

- tende sempre alla **perfezione**, richiedendo sempre il massimo da se stesso;
- è **impaziente**;

- ha **ritmi frenetici**;
- vive costantemente accompagnato dal **senso di colpa** perché si sente responsabile per tutto e per tutti;
- è **pessimista** e poco solare;
- è **rigido** e soffre particolarmente in caso di cambiamenti inaspettati.

Ovviamente non è detto che tutti coloro che hanno una o più caratteristiche di quelle sopra elencate soffrano di mal di testa, è però provato che molti emicranici non vivono in maniera serena e liberi da stress e da pensieri pesanti, e questo influisce negativamente sul corpo (che, infatti, non è mai separabile dalla psiche).
Per alcuni può essere utile sottoporsi a una psicoterapia, per comprendere in che modo mente e corpo interagiscono tra di loro e per riuscire a cambiare alcune abitudini insane, modelli di comportamento negativi e costrizioni di cui non sempre si è consapevoli.
Oggi esistono diversi approcci di psicoterapia, che fanno riferimento a varie teorie e utilizzano tecniche differenti; in ognuno di essi, però, è fondamentale il rapporto che il paziente instaura con il terapeuta. La fase di ascolto, infatti, è utile non solo al terapeuta per comprendere le cause del malessere del paziente, ma anche al paziente stesso che, sfogando la propria interiorità, ne prende coscienza e diviene consapevole di eventuali blocchi e motivi che hanno rotto l'equilibrio con se stesso e con il mondo esterno. Il terapeuta guida il paziente alla scoperta della sua sofferenza e lo sostiene nel processo di guarigione, in cui chi si affida alla psicoterapia occupa un ruolo attivo che lo porta a modificare la propria visione della vita e del mondo. Affidarsi alla terapia può quindi essere un valido metodo per eliminare blocchi interiori e imparare a vivere più serenamente. La psicoterapia può comunque essere affiancata anche alle altre cure naturali che trattiamo in questo libro.

Tecniche di rilassamento

Imparare a rilassarsi è importantissimo non solo in caso di una crisi di mal di testa ma anche nella vita di tutti i giorni. Se riusciamo ad affron-

tare tutto quello che ci capita con calma e serenità, infatti, la qualità della nostra vita migliorerà sicuramente e sia il nostro corpo che la nostra psiche ne trarranno un benessere immediato. La componente principale del rilassamento è la **respirazione** *(vedi pag. 33)*: solo diventando consapevoli del nostro respiro e imparando a controllarlo possiamo arrivare a rilassare realmente muscoli e mente. La tecnica del rilassamento richiede un esercizio costante, grazie al quale impareremo a rilassarci in poco tempo e in qualsiasi posto.
Esistono vari metodi di rilassamento che possono essere praticati autonomamente con l'aiuto di libri e video esplicativi; è consigliabile però, almeno all'inizio, rivolgersi a un esperto che ci guidi e ci insegni le varie tecniche correttamente.

■ Per intervenire sul mal di testa, tuttavia, non occorre necessariamente iscriversi a un corso specifico, ma si può provare a fare un **semplice esercizio di rilassamento**.
Sdraiamoci su un materassino appoggiato al pavimento e chiudiamo gli occhi, respirando normalmente. Proviamo a immaginare che il tutto il nostro essere sia concentrato nel pollice del piede sinistro; se ci riusciamo sentiremo che il dito del piede viene invaso da una sensazione di calore. Ripetiamo l'esercizio concentrandoci sul dito mignolo del piede sinistro e, successivamente, passiamo al piede destro. Passiamo poi alla parte inferiore del bacino e cerchiamo di immaginare il nostro corpo concentrato in quella zona, fino a sentire anche qui la sensazione di calore. Ripetiamo l'esercizio risalendo il corpo: passiamo alla pancia, poi alla mano sinistra, a quella destra e al torace; infine passiamo alla testa. La durata totale dell'esercizio è di circa 10-15 minuti. Trascorso questo tempo apriamo gli occhi, riprendiamo coscienza di quello che ci circonda e poi alziamoci lentamente.

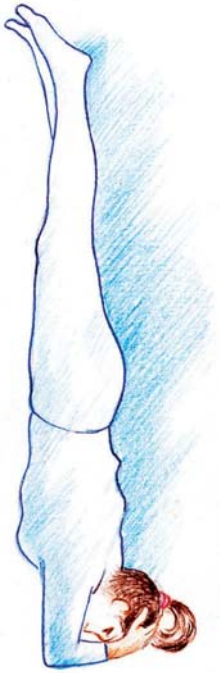
■ I metodi di rilassamento più indicati sono 3: **yoga**, **meditazione** e **training autogeno**.

Yoga

Lo yoga, alla base della millenaria tradizione indiana, si basa su una se-

rie di tecniche che mirano al **ricongiungimento dell'energia individuale e di quella universale**, cioè del corpo, della mente e dell'anima con il divino. Per ottenere quest'armonia generale si utilizzano specifici movimenti e posizioni, chiamate ***asana***, attraverso cui si cerca di arrivare al pieno controllo del proprio corpo, condizione utile anche per poter intervenire su alcune malattie. Nello specifico, però, è inesatto dire che lo yoga da solo può curare una specifica malattia; questa antica disciplina può aiutare piuttosto ognuno di noi a rimanere in salute. Lo yoga mira a riequilibrare l'organismo in modo generale, per cui la pratica dei suoi esercizi va abbinata a una corretta alimentazione e al recupero di una respirazione consapevole e profonda.
In commercio esistono molti volumi corredati da immagini esplicative che possono aiutare ad avvicinarsi allo yoga; se però siamo realmente interessati a questa disciplina, è meglio rivolgersi a un maestro, che ci guiderà lungo un percorso affascinante e rilassante, in cui impareremo a conoscere meglio il nostro corpo e le nostre potenzialità interiori.

Per agire sul mal di testa i maestri yoga consigliano alcune posizioni in particolare.



■ ***Sirsasana*** (*la posizione sulla testa*): mettiamoci in ginocchio su un materassino, intrecciamo la mani e appoggiamo saldamente i gomiti a terra. Nel triangolo formato dagli avambracci appoggiamo la parte superiore del capo. Solleviamo le gambe verso l'alto espirando e rimaniamo in posizione da 2 a 15 minuti. Il peso del corpo deve essere retto dal capo, mentre gli avambracci servono per mantenere l'equilibrio. In questa posizione i centri nervosi della corteccia cerebrale ricevono un maggior afflusso di sangue e questo permette di eliminare maggiormente le tossine. A prima vista questa posizione può sembrare molto difficile da praticare e non adatta a tutti, ma non è così. A meno che abbiamo problemi alla schiena, tutti noi possiamo praticarla (magari prendendo alcune lezioni con un maestro, in modo da sentirci più sicuri). Per impararla può essere

molto utile accostare il materassino a un muro e appoggiare a esso le gambe per riuscire a raggiungere l'equilibrio; con un po' di pratica ci staccheremo facilmente dalla parete. Non usare mai un cuscino sotto la testa per evitare successivi problemi al collo. Quando si tirano giù le gambe rimanere per qualche minuto in ginocchio, tenendo la testa tra gli avambracci e i gomiti a terra, per riequilibrare l'organismo ed evitare cali di pressione.

■ ***Salamba Sarvangasana*** *(la posizione del corpo sostenuto)*: questa posizione non è niente altro che la famosa candela che tutti da bambini abbiamo provato a fare, chi più e chi meno bene. Per realizzarla stendiamoci supini sul materassino, con la braccia distese lungo il corpo e i palmi rivolti a terra. Espiriamo e solleviamo il bacino, tenendoci i fianchi con la mani. Cerchiamo di stendere verso l'alto tutto il corpo; devono toccare terra solo il collo, la nuca, le spalle e la parte posteriore delle braccia. Rimaniamo in posizione per 5 minuti e poi torniamo nella posizione iniziale. Questa asana è utile in caso di cefalea, ma non deve mai essere praticata in caso di lesioni alla schiena e al collo e non deve essere mantenuta troppo a lungo.

■ ***Halasana*** *(la posizione dell'aratro):* dopo la posizione precedente ogni maestro di yoga ci farà proseguire con quella dell'aratro. Mettiamoci nella posizione della candela; successivamente stacchiamo le braccia dal corpo e appoggiamo le mani a terra. Espirando abbassiamo le gambe dietro alla testa fino a toccare il pavimento con la punta dei piedi, mantenendo le gambe dritte. Manteniamo la posizione per 3 minuti e poi sciogliamola.

■ ***Karnapidasana*** *(dolore all'orecchio)*: questa posizione continua la precedente. Una volta portate le gambe al di là della testa pieghiamole e appoggiamo le ginocchia a terra, ai lati delle orecchie. Manteniamo la posizione per 2 minuti e poi sciogliamola.

■ ***Uttanasana*** *(trazione forzata)*: mettiamoci in posizione eretta; espirando flettiamo il busto in avanti toccando con le dita il pavimento. Avviciniamo poi il mento alle ginocchia appoggiando i palmi delle mani a terra. Torniamo alla posizione di partenza espirando. Questa *asana* è un valido rimedio contro l'emicrania perché apporta sangue ai centri cerebrali.

Nello yoga, come in ogni altra discipliana fisica, prima di iniziare con le posizioni si devono fare esercizi di riscaldamento. A fine lezione, invece, solitamente si fa qualche minuto di rilassamento, per godere pienamente dei benefici fisici e dedicarsi un po' anche alla mente.

Meditazione

La meditazione è un antico metodo di origine orientale che mira alla **conoscenza del proprio io interiore** e al raggiungimento di un generale **benessere psicofisico**. Nella maggior parte degli esercizi di meditazione viene data grande importanza alla **respirazione** e al suo flusso, che mette in comunicazione il nostro io con l'esterno.
In generale, la meditazione tende al raggiungimento di uno stato di calma e rilassamento, che può essere molto benefico in caso di mal di testa, in quanto scioglie eventuali tensioni muscolari e mentali. Per meditare dovete scegliere innanzitutto un luogo tranquillo, che può essere la vostra stanza oppure anche un angolo in piena natura.

■ Sediamoci a **gambe incrociate** (o nella classica *posizione del loto*, ma solo se si è in grado di tenerla correttamente senza che ciò provochi dolore o fastidio, che potrebbero distrarci), teniamo la schiena dritta, chiudiamo gli occhi e respiriamo profondamente con la pancia (dobbiamo sentirla abbassarsi e sollevarsi a ritmo regolare). Espiriamo 10 volte dal naso e 10 dalla bocca; dobbiamo sentire il rumore emesso dal

nostro respiro. Ripetiamo l'esercizio per 10 volte ogni mattina o ogni sera, prima di andare a lavorare o quando rientriamo dal lavoro. Quello descritto è un esercizio molto semplice che però può dare un'idea di quello che si intende per meditazione.

■ Possiamo anche provare un esercizio di meditazione tramite il **controllo del respiro**. L'atto della respirazione, infatti, può anche diventare oggetto della pratica meditativa, una volta che si è imparato a controllarlo adeguatamente.
Sediamoci per terra tenendo le gambe incrociate e la testa e la schiena dritte. Respiriamo uniformemente e lentamente, utilizzando entrambe le narici. Osserviamo l'atto di respirazione in un punto di percezione adatto (per esempio sul diaframma). Blocchiamo l'attenzione il più possibile sulla respirazione; se ci distraiamo riportiamo la concentrazione al punto focale della respirazione senza innervosirci, continuando a respirare lentamente.
Questo esercizio può essere un primo approccio alla meditazione; la prime volte si deve cercare di tenere l'attenzione il più concentrata possibile per 5 minuti. Successivamente il tempo di durata va aumentato gradualmente (per esempio di 1 minuto alla settimana), fino ad arrivare a 10 minuti.

Come per lo yoga, per avvicinarsi in maniera più completa alle tecniche meditative bisogna rivolgersi a un maestro esperto. Ricordiamo che meditare significa anche affrontare un **processo di crescita interiore**; rimuovendo i blocchi interiori si portano infatti all'esterno sentimenti repressi e mai affrontati; è quindi importante non smettere appena si avvertono sensazioni di disagio, perché ciò significa proprio che ci stiamo liberando da pesi che opprimono la nostra anima.

Training autogeno

Questa tecnica, messa a punto da J. H. Schultz alla fine degli anni Venti, si basa sull'utilizzo di appositi esercizi per **intervenire sul sistema nervoso e sugli organi a esso collegati** e per raggiungere una condizione di calma e tranquillità. Essa può intervenire beneficamente sul mal di testa, in

quanto scioglie le tensioni, interviene sul sistema circolatorio e umorale e permette di raggiungere un **completo relax neuromuscolare**.
Per praticare il training autogeno scegliamo un ambiente tranquillo, lontano da fastidiosi rumori, ben arieggiato; mettiamoci in una posizione comoda, o sdraiati supini con le braccia distese lungo il corpo e le gambe lievemente divaricate, o seduti con le mani sulle cosce. Facendo gli esercizi proposti da Schultz proveremo benefiche sensazioni di calore e di pesantezza agli arti, il battito del cuore si regolerà e riusciremo a rilassarci completamente. Se decidiamo di accostarci a questa pratica, non dobbiamo avere fretta di raggiungere subito i risultati sperati e dedichiamoci a essa con pazienza; il nostro atteggiamento mentale è fondamentale per la sua buona riuscita, in quanto saremo noi, in prima persona, gli autori del nostro miglioramento e del nostro benessere. Gli esercizi devono essere praticati in serie più volte al giorno e per diversi mesi.

Si riferiscono a 6 differenti distretti fisiologici. I primi due punti si riferiscono agli esercizi base, mentre gli ultimi quattro a quelli complementari.

1. Muscolare: ***esercizio della pesantezza***, che produce uno stato di rilassamento dei muscoli.
È molto semplice: consiste nel riuscire a percepire il peso fisico delle differenti parti del corpo, iniziando con le braccia, le gambe, l'addome, la spalla e la schiena per arrivare alla testa. Mentre ci si concentra su ogni organo mentalmente si devono ripetere parole come "pesante" o "molto pesante", fino a quando la parte del corpo non si sentirà davvero pesante e si potrà quindi spostare l'attenzione su un'altra zona.

2. Vascolare: ***esercizio del calore***, che produce una vasodilatazione periferica con conseguente aumento del flusso sanguigno. È un altro dei principali esercizi del training autogeno: la sequenza è la stessa dell'esercizio della pesantezza, ma le parole da ripetersi mentalmente sono "caldo", "molto caldo" e simili.

3. Cardiaco: ***esercizi del cuore***, che migliorano la funzione cardiovascolare.

4. Respiratorio: ***esercizi del respiro***, che producono un miglioramento della funzione respiratoria.

5. Addominale: ***esercizi del plesso solare***, che favoriscono l'aumento del flusso sanguigno in tutti gli organi interni.

6. Cefalico: ***esercizi della fronte fresca***, che possono favorire l'eliminazione di eventuali mal di testa, poiché producono un leggera vasocostrizione nella regione encefalica.

Il training autogeno, quindi, ha molteplici scopi; da un lato si propone di ottenere un controllo muscolare e viscerale, dall'altro il raggiungimento di uno stato soggettivo di benessere fisico e mentale.

Indirizzi utili

Ultimamente il ricorso alle terapie naturali è una pratica che si sta molto diffondendo anche in Italia. Per questo motivo su buona parte del territorio nazionale sono nati centri specializzati e riconosciuti che si occupano della diagnosi e della cura della persona con un approccio molto diverso rispetto alla medicina tradizionale. In molti casi, inoltre, alcuni ospedali hanno aperto al loro interno un reparto dedicato alle terapie naturali, per affiancarle a quelle tradizionali. Qui lavorano esperti con un'ottima formazione alle spalle e con molta esperienza. Come già ricordato in precedenza, scegliere una cura naturale significa anche diventare medici di se stessi o, meglio, imparare ad aiutare il proprio corpo a reagire a certi squilibri interni; questo però non vuol dire che bisogna fare tutto da soli e che un aiuto esterno sia inutile, anzi! Rivolgersi a un esperto per una consulenza è in molti casi fondamentale per avere una corretta diagnosi e per capire quale cura è più adatta al nostro problema. Qui di seguito si riportano gli indirizzi di alcuni centri italiani di medicina naturale, a cui è possibile rivolgersi anche solo per un consulto. Se lo preferiamo, possiamo chiedere anche un consiglio al

nostro medico di fiducia, che magari saprà indicarci un terapeuta di sua conoscenza. L'importante è fare attenzione e non finire nelle mani di ciarlatani di cui, purtroppo, è pieno il mondo.

■ **Accademia italiana Shiatsu Do**: via Settembrini 52, Milano; *www.accademiashiatsudo.it*

■ **Associazione italiana agopuntura**: via Tagliamento 9, Roma; *www.agopuntura.it*

■ **Centro clinico di medicina naturale**: Ospedale San Giuseppe, viale Boccaccio, Blocco H, 3° piano, Empoli; *www.naturamedica.net*

■ **Centro di naturopatia**: via Emilio Praga 34, Roma; *www.centrodinaturopatia.it*

■ **Centro per le terapie con i fiori di Bach**: *www.bachcentre.it*

■ **Centro studi terapie naturali e fisiche**: corso Galileo Ferraris 164, Torino; *www.agopuntura.to.it*

■ **Centro studi yoga**: via G. Borsi 3, Milano; *www.centrostudiyoga.it*

■ **Centro Riza di medicina naturale**: Via Luigi Anelli 4, Milano; *www.centro.riza.it*

■ **CISSPAT (Centro italiano studio e sviluppo psicoterapia a breve termine)**: Piazza De Gasperi 41, Padova; *www.cisspat.edu/it*

■ **Federazione italiana delle società di agopuntura**: *www.agopuntura-fisa.it/home.page*

■ **Istituto di medicina naturale**: Via dei Gelsi, 2, Urbino; *www.istitutomedicinanaturale.it*

■ **Istituto omeopatico S.I.M.O.H.**: via Giovanni Miani 8, Roma; *www.omeopatiasimoh.net*

■ **Olistic map – portale delle discipline olistiche per la salute e il benessere naturale in Italia e nella Svizzera Italiana**: *www.olisticmap.it*

■ **SIMO (Scuola italiana di medicina olistica)**: Ripa di Porta Ticinese 79, Milano e Via Torre del Gallo 8/10, Firenze; *www.scuolasimo.it*

BIBLIOGRAFIA

Angela Maria Mauri, *Curarsi con frutta e ortaggi*, Milano, Giunti, 2004

Bruno Massa, *Guarire dal "mal di testa". La cura "dolce" della cefal*ea, edizioni Paoline, Cinisello Balsamo (MI), 1989

Bruno Massa, *Vincere il mal di testa riequilibrando l'organismo*, Novara, Red, 2002

Georges Beau, *Medicina cinese*, Como, Red, 1985

Luisa Azzerboni, *Miti e immagini dello yoga*, Barzago (LC), Marna, 2008

Maria Treben, *La salute dalla farmacia del Signore*, Bolzano, Athesia, 2000

Marianne Loibl, *Emicrania. Famaci, psicoterapie, rimedi naturali: le strategie vincenti per sconfiggerla*, ediz. Red, Como, 1999

Maurizio Rosenberg Colorni, *Agopressione*, Como, Red, 1985

Mechthild Scheffer, *Terapia con i fiori di Bach*, Palermo, Nuova Ipsia Editore, 1997

Mechthild Scheffer, *Uso pratico dei fiori di Bach*, Milano, TEA, 1996

Paolo Pigozzi, *Il mal di testa. Prevenirlo e curarlo con metodi naturali*, Custoza (VR), edizione della Casa Verde, 1985

Susanne Fischer-Rizzi, *Aroma-massaggio con gli oli essenziali*, Milano, TEA, 1996

Vera Rosival, *Il mal di testa. Come curarlo con i metodi naturali*, Milano, Tecniche Nuove, 1995

Walter Pedrotti, *Tisane semplici per vivere meglio*, Milano, Giunti, 2001